ئۇيغۇر تىبابىتى

داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمى

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

كىرىش سۆز

ئۇيغۇر تېبابىتى ــــ ئەمگەكچان ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئۇزاق تارىختىن بۇيان تۇرلۇك كېسەللىكلەر بىلەن ئىزچىل كۈرەش قىلىشى جەريانىدا يەكۈنلىگەن تەجرىبىلىرىنىڭ ئىلمىي يەكۈنى.

ئۇيغۇر تېبابىتى قەدىمدىن بۇيان 20 - ئەسىرنىڭ باشلىرىغىچە رايونىمىزدىكى ھەر مىللەت خەلقىنىڭ ساقلىقىنى ساقلاپ كېلىۋاتقان بىردىنبىر تېبابەت. ئۇ ئۆزىگە خاس نەزەرىيە سىستېمىسىغا ۋە بىر يۈرۈش داۋالاش ئۇسۇللىرىغا، مول دورا بايلىقلىرىغا ئىگە.

ئۇيغۇر تېبابىتى تارىختىن بۇيان ئۇستاز - شاگىرت تەربىيىلەش شەكلى ئارقىلىق ئەۋلاد - مۇئەۋلاد داۋاملىشىپ بىزگىچە يېتىپ كەلگەنىدى. 1983 - يىلى كۆكخوتتا ئېچىلغان مەملىكەتلىك 2 - نۆۋەتلىك مىللىي تېبابەتچىلىك خىزمەت يىغىنىنىڭ روھىغا ئاساسەن، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق خەلق ھۆكۈمىتى 1984 - يىلى شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىنى خوتەندە قۇرۇشنى قارار قىلدى ھەمدە مەكتىپىمىز 1987 - تۇنجى قېتىم ئوقۇغۇچى قوبۇل قىلىشنى باشلىدى. مەكتىپىمىزنى 1989 - يىلى 9 - ئايدا دۆلەت مائارىپ مىنىستىرلىكى رەسمىي تەستىقلاپ ئەنگە ئالدى. شۇنىڭ بىلەن ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىزباسارلىرىنى تەربىيىلەش ئىشلىرى ھازىرقى زامان مائارىپى دەۋرىگە قەدەم قويدى.

1986 - يىلدىن باشلاپ شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ سابىق نازىرى مەرھۇم ئىسھاقجان مەھمۇدنىڭ مەسلىھەتچىلىكى، ئەينى دەۋردىكى نازىر رەقىپ ئابباسنىڭ رەھبەرلىكى، مۇئاۋىن نازىر مۇھەممەتئىمىن سابىرنىڭ بىۋاستە يېتەكچىلىكى، جۇڭيى - مىللىي تېبابەتچىلىك دورىگەرلىكىنى باشقۇرۇش باشقارمىسىنىڭ باشلىقى ئارىپ مۇھەممەتنىيازنىڭ تەشكىللىشى بىلەن ئاپتونوم رايونىمىز تەۋەسىدىكى ئۇيغۇر تېبابىتى مۇتەخەسسىسلىرى مەكتىپىمىزنىڭ تۇنجى ئەۋلاد دەرسلىك ماتېرىياللىرىنى تۈزۈشنى باشلاپ، 1992 - يىلى بۇ شەرەپلىك ۋەزىپىنى تولۇق ئاخىرلاشتۇردى. بۇ دەرسلىكلەرنى باشتىن - ئاخىر ئالىي مۇھەررىر مەرھۇم ئىنايىتۇللا ھېلىمى، ئۇيغۇر تېبابەت ئالىمى، تىلشۇناس مەرھۇم ھاجى ئابدۇلھەمىد يۇسۇفى قاتارلىقلار بېكىتىپ، تەھرىرلەپ ۋە ئىش قوشۇپ، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى تەرىپىدىن ئىلگىرى - كېيىن نەشر قىلىنىپ، ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك مائارىپىغا تۇنجى ئاساس سالغانىدى. مەرھۇم ئابدۇلھەمىد مۇھەممىدى، باھاۋۇدىن جامالىدىن ھاجى، پېشقەدەم مائارىپچى رەيھان ئىبراھىموفلار تۇنجى ئەۋلاد «ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش تېخنىكىلىرى ئىلمى» دەرسلىكىنى

تۈزۈپ، 1992 - يىلى نەشر قىلىنىپ، مەكتىپىمىزدە 10 نەچچە يىلدىن بۇيان ئۇيغۇر تېبابىتى ئىزباسارلىرىنى تەربىيىلەشتە مۇھىم رول ئوينىدى. ئۇلارغا ئالاھىدە رەھمەت ئېيتىمىز. مەكتىپىمىز ئوقۇ - ئوقۇتۇش سۈپىتىنى تېخىمۇ يۇقىرى كۆتۈرۈپ، ئۇيغۇر تېبابىتى ئىزباسارلىرىنى ئەتراپلىق، سەۋىيىلىك، سۈپەتلىك تەربىيىلەش ئۈچۈن ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ نازىرى مۇھەممەتئىمىن ياسىن، مۇئاۋىن نازىر گۈلبوستان سابىت قاتارلىقلارنىڭ رەھبەرلىكى بىلەن 10 نەچچە يىللىق ئوقۇ - ئوقۇتۇش تەجرىبىلىرىمىزنى يەكۈنلەش ئاساسىدا مەكتىپىمىزنىڭ ئىككىنچى ئەۋلاد دەرسلىك ماتېرىياللىرىنى تۈزۈشنى 2002 - يىلى باشلىغانىدۇق. 10 نەچچە يىللىق ئوقۇتۇش ئەمەلىيىتىمىزگە ئاساسەن، تۇنجى ئەۋلاد «ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش تېخنىكىلىرى ئىلمى»دىكى بىر قىسىم مەزمۇنلارنى قالدۇرۇۋېتىپ، بىر قىسىم مەزمۇنلارنى قوشۇپ، تولۇقلاپ، «ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمى» نامىدا كونسېپىك تۈزۈپ، سىناق تەرىقىسىدە دەرسلىك قىلىنغانىدى. بۇ كونسېپىكقا مۇتەللىپ ئەلى ھاجى، ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى، ئەكبەر مۇھەممەت قاتارلىقلار كۆپ ئەجىر سىڭدۈرۈش ئارقىلىق مەزكۇر دەرسلىكنى ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئەزا تەلىماتى بويىچە رەئىس ئەزا كېسەللىكلىرى، خادىمى ئەزا كېسەللىكلىرى، غەيرى خادىمى ئەزا كېسەللىكلىرى دەپ ئۈچ چوڭ تۈرگە بۆلۈپ، ھەر بىر كېسەللىكلەرنى يەنە ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ كېسەللىكلەرنى شەكلىگە قاراپ بۆلۈش پرىنسىپىغا ئاساسەن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۈچ تۈرگە ئايرىپ، ھەر بىر كېسەللىكنى ئۆز نۆۋىتىدە ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ 20 نەچچە خىلدىن ئارتۇق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ شۇ كېسەللىككە ماس كېلىدىغانلىرىنى ئىشلىتىش ئارقىلىق داۋالاش قاتارلىق مەزمۇنلارنى قوشۇپ، تولۇقلاپ، ئاتالغۇلارنى قېلىپلاشتۇرۇپ «ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمى»نىڭ ئۇيغۇر تېبابىتى كىلىنىكا پەنلىرىگە بولغان يېتەكچىلىك رولىنى زور دەرىجىدە ئاشۇردى. شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى 14 - قارار داۋالاش فاكولتېت ئوقۇغۇچىسى نۇرمۇھەممەت نۇر ئەخمەت مەزكۇر دەرسلىك ئورىگىنالىنى رەتلەشكە ياردەملەشتى.

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى بۇ دەرسلىكنىڭ سىستېمىلىق، مۇكەممەل، سۈپەتلىك، تەلەپكە لايىق نەشر قىلىنىشى ئۈچۈن زور كۈچ چىقاردى. مۇشۇ مۇناسىۋەت بىلەن ئۇلارغا ئالاھىدە رەھمەت ئېيتىمىز.

شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابىتى دورىگەرلىكى
دەرسلىك ماتېرىياللىرىنى تۈزۈش كومىتېتى ئىشخانىسى

2004-يىل 2-ئاي خوتەن

نەشرىياتتىن

ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمى ــ ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسىي پەنلىرىنىڭ مۇھىم بىر تەركىبىي قىسمى ھەم ئۇيغۇر تېبابىتى كلىنىكا پەنلىرىگە يېتەكچىلىك قىلىدىغان مۇھىم دەرسلىكلەرنىڭ بىرى.

بۇ دەرسلىك شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىنىڭ ئىككىنچى ئەۋلاد دەرسلىك ماتېرىيالى بولۇپ، داۋالاش ۋە دورىگەرلىك فاكولتېت ئوقۇغۇچىلىرىغا تونجى ئۆتۈلىدىغان ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسىي پەنلىرىنىڭ بىرى. مەزكۇر دەرسلىك ئومۇمىي قىسىم ۋە مەخسۇس قىسىمدىن ئىبارەت چوڭ ئىككى بۆلەككە بۆلۈندى.

ئومۇمىي قىسىم 20 نەچچە بابقا بۆلۈنۈپ، بۇنىڭدا ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ھەققىدە چۈشەنچە، ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمىنىڭ تەرەققىيات تارىخىي ۋە ئالاھىدىلىكى، روھى داۋالاش، يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش، دورا بىلەن داۋالاش، قول بىلەن داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، ھوردۇتۇپ داۋالاش قاتارلىق مەزمۇنلار سىستېمىلىق بايان قىلىنغان.

مەخسۇس قىسمى رەئىس ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى، خادىمى ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى، غەيرى خادىمى ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى دەپ ئۈچ بابقا بۆلۈنگەن. ھەربىر بابى بىر قانچە فاراگراپقا بۆلۈنۈپ، ھەر بىر كېسەللىك ئۆز نۆۋىتىدە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۈچ تۈرگە ئايرىلىپ، ھەربىر تۈردىكى كېسەللىكلەرنىڭ داۋالاش ئۇسۇللىرى سىستېمىلىق تونۇشتۇرۇلغان.

ئوقۇغۇچىلار بۇدەرسلىكنى ئۆگىنىش ئارقىلىق ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ ئالاھىدىلىكى، ھەرخىل شەكىلدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرىنى ئىگىلەپ، ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسى پەنلىرى ۋە كلىنىكا پەنلىرىنى ئۆگىنىشكە پۇختا ئاساس سالالايدۇ.

بۇ دەرسلىك شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىنىڭ ئوقۇغۇچىلىرىدىن سىرت، ھەردەرىجىلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى دوختۇرخانىلىرىدىكى تېۋىپ، دورىگەرلەرنىڭ ۋە ئۇيغۇر تېبابىتى كلىنىكا نەزەرىيىسى تەتقىقاتچىلىرىنىڭ پايدىلىنىش ماتېرىيالى بولالايدۇ.

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

2004 ـ يىل 2 ـ ئاي ئۈرۈمچى

[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]

1 [illegible] 2 [illegible]
3 [illegible]

[illegible]

1 [illegible]
2 [illegible]
3 [illegible]
4 [illegible]
[illegible]

[illegible] : 1 [illegible] 2 [illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible] : 1 [illegible]
2 [illegible]
3 [illegible] 4 [illegible]
5 [illegible] 6 [illegible] 7 [illegible]
8 [illegible]
10 [illegible] 9 [illegible] 300ml [illegible] (葡萄糖 [illegible])
[illegible]

[illegible]

1 [illegible] 2 [illegible]
3 [illegible] { 1 [illegible] 2 [illegible] 3 [illegible]
4 [illegible]
5 [illegible] 6 [illegible] 7 [illegible]
8 [illegible] 9 [illegible] 10 [illegible]

4 [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] 50cm [illegible]
[illegible]
[illegible]

مۇندەرىجە

ئۇمۇمىي قىسىم

بىرىنچى باب ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمىي ھەققىدە چۈشەنچە ....(3)

§1. ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ تەتقىقات ئوبيېكتى ۋە ۋەزىپىسى ....(3)

§2 . ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمىنىڭ تەرەققىيات تارىخى ....(4)

ئىككىنچى باب روھىي داۋالاش ....(10)

§1. روھىي كەيپىيات بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى..............................(11)

§2. روھىي كەيپىياتنىڭ تۈرلىرى..(12)

§3. غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىياتنى تەرتىپكە سېلىش تەدبىرلىرى ....(20)

ئۈچىنچى باب ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش ....(24)

§1. ھەرىكەت بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى ....(25)

§2. ھەرىكەتنىڭ تۈرلىرى ....(28)

§3. ھەرىكەتنى تەرتىپكە سېلىش تەدبىرلىرى ....(30)

تۆتىنچى باب ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش.......................................(32)

§1. ئارام ئېلىش بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى...................................(33)

§2. ئارام ئېلىشنىڭ تۈرلىرى...(34)

§3 . ئارام ئېلىشنى تەرتىپكە سېلىش تەدبىرلىرى ....(35)

بەشىنچى باب ئۇيقۇ-ئويغاقلىقنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاش ....(37)

§1. ئۇيقۇنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاش...(38)

§2. ئويغاقلىقنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاش...(43)

ئالتىنچى باب يېمەك-ئىچمەك بىلەن داۋالاش ....(46)

§1. يېمەك-ئىچمەك بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى.................................(46)

§2. غىزا ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى ....(50)

§3. يېمەك-ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىش تەدبىرلىرى ....(57)

يەتتىنچى باب دورا بىلەن داۋالاش ....(61)

§1. دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى .... (62)
§2. دورا بىلەن داۋالاش يوللىرى ۋە ئۇسۇللىرى .... (63)
§3. دورا بىلەن كېسەل داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار .... (66)

سەككىزىنچى باب ئۇۋۇلاپ داۋالاش .... (69)

§1. ئۇۋۇلاپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى .... (70)
§2. ئۇۋۇلاپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇلى .... (71)
§3. ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار .... (80)

توققۇزىنچى باب نۇر بىلەن داۋالاش .... (83)

§1. نۇر بىلەن داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى .... (83)
§2. نۇر بىلەن داۋالاشنىڭ تۈرلىرى .... (86)
§3. نۇر ئارقىلىق داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار (88)

ئونىنچى باب قۇم بىلەن داۋالاش .... (91)

§1. قۇمغا كۆمۈپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى .... (94)
§2. قۇم بىلەن داۋالاشنىڭ تۈرلىرى .... (95)
§3. قۇمغا كۆمۈپ داۋالاشتا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار .... (96)

ئون بىرىنچى باب ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش .... (100)

§1. ئارىشاڭ ۋە ئۇنىڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى .... (100)
§2. ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار .... (104)

ئون ئىككىنچى باب ھوردىتىپ داۋالاش .... (105)

§1. ھوردىتىپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى .... (105)
§2. ھوردىتىپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇلى .... (106)
§3. ھوردىتىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار .... (107)

ئون ئۈچىنچى باب تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش .... (109)

§1. تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى .... (109)

ئون تۆتىنچى باب ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش .... (110)

§1. ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى .... (110)

§2. ئىسسىق ئۆتكۆزۈپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى............................(111)
§3. ئىسسىق ئۆتكۆزۈپ داۋالاشتا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار..(112)

ئون بەشىنچى باب سوغۇق ئۆتكۆزۈپ داۋالاش..................................(114)
§1. سوغۇق ئۆتكۆزۈپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى ....(114)
§2. سوغۇق ئۆتكۆزۈپ داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرى..................................(115)
§3. سوغۇق ئۆتكۆزۈپ داۋالاشتا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار..(115)

ئون ئالتىنچى باب تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ....(117)
§1. تېرىگە ئېلىپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى ....(117)
§2. تېرىگە ئېلىپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى ....(118)
§3. تېرىگە ئېلىپ داۋالاشتا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار..(118)

ئون يەتتىنچى باب لوڭقا قويۇپ داۋالاش..(120)
§1. لوڭقا قويۇپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى ....(121)
§2. لوڭقا قويۇپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى ....(121)
§3. لوڭقا قويۇپ داۋالاشتا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار..(122)

ئون سەككىزىنچى باب قان ئېلىپ داۋالاش..(125)
§1. قان ئېلىشنىڭ ئالاھىدىلىكى ....(125)
§2. قان ئېلىشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى...(126)
§3. قان ئېلىپ داۋالاشتا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار.(127)
§4 .قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار ....(129)

ئون توققۇزىنچى باب داغلاپ داۋالاش...(131)
§1. داغلاپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى ....(131)
§2. داغلاپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى.................................(132)
§3. داغلاپ داۋالاشتا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ھەم دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار..(136)

يىگىرمىنچى باب قۇستۇرۇپ داۋالاش ....(138)

§1. قۇستۇرۇپ داۋالىشنىڭ ئالاھىدىلىكى ...... (138)
§2. قۇستۇرۇپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى ...... (139)
§3. قۇستۇرۇپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار.. (140)

يىگىرمە بىرىنچى باب كاتېتىر سېلىپ داۋالاش...... (142)

§1. كاتېتىر سېلىپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى ...... (142)
§2. كاتېتىر سېلىپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى ...... (143)
§3. كاتېتىر سېلىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار...... (144)

يىگىرمە ئىككىنچى باب ھوقنە (كلىزما) قىلىپ داۋالاش ...... (145)

§1. كلىزما قىلىپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى...... (145)
§2. كلىزمىنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى ...... (146)
§3. كلىزما قىلىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ...... (147)

يىگىرمە ئۈچىنچى باب باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى ...... (149)

§1. قان ئېقىتىپ داۋالاش...... (149)
§2. دورا بۇركۇپ داۋالاش...... (149)
§3. دورا بۇرىتىپ داۋالاش ...... (150)
§4. پاشوبە قىلىپ داۋالاش ...... (150)
§5. ئىسلاپ داۋالاش ...... (151)
§6. چۈشكۈرتۈپ داۋالاش ...... (151)
§7. پۇت-قولىنى بوغۇپ داۋالاش ...... (152)
§8. قاس چىقىرىپ داۋالاش ...... (152)

يىگىرمە تۆتىنچى باب مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى.... (154)

§1 .خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى...... (155)
§2 .خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى ...... (158)

يىگىرمە بەشىنچى باب شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى... (171)

يىگىرمە ئالتىنچى باب پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى (173)

يىگىرمە يەتتىنچى باب مۇرەككەپ كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى...... (174)

مەخسۇس قىسىم

بىرىنچى باب رەئىس ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.................(177)

§1. مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ....(177)
§2. بۆرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.....................(186)
§3. جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ....(194)

ئىككىنچى باب خادىمي ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ....(202)

§1. كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ....(202)
§2. قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ....(209)
§3. ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى...............(217)
§4. ئۈچەي، مەقئەت ۋە قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ....(225)
§5. ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ....(233)
§6 . بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى...............(241)
§7. زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ....(250)
§8. ئاياللار جىنسىي ئەزاسى، بالىياتقۇ، تۇخۇمدان كېسەللىكلىرىنى داۋالاش.ئۇسۇللىرى (257)
§9. روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.....................(266)
§10. كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.....................(270)
§11. بۇرۇن كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ....(272)
§12. قۇلاق كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ....(274)
§13. ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ....(276)
§14 .بوتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى......(279)
§15. تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ....(286)

ئۈچىنچى باب غەيرىي خادىمي ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى...............(295)

§1. چاچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.....................(295)
2§. سۆڭەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ....(300)
§3. پەي-تارمۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.....................(308)

داۋالاش مەشغۇلاتلىرى كلىنىكا قوللىنىش جەريانىدا [illegible] خادىملار دىققەت
قىلىدىغان نۇقتىلار:

1. تونۇشتۇرۇش
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]
5. [illegible]
6. [illegible] ([illegible])
7. [illegible]
8. [illegible]، [illegible]، [illegible]، [illegible]
9. [illegible]، [illegible]، [illegible]، [illegible]
10. [illegible] (DNA)

ئومۇمىي قىسىم

① [illegible] داۋالاش
② روھىي داۋالاش
③ دورا بىلەن داۋالاش [illegible]
④ [illegible] بىلەن داۋالاش
⑤ [illegible] بىلەن داۋالاش

بىرىنچى باب ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمى ھەققىدە چۈشەنچە

§1. ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمىنىڭ تەتقىقات ئوبيېكتى ۋە ۋەزىپىسى

ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمىنىڭ تەتقىقات ئوبيېكتى — ھەر خىل كېسەللىكلەرگە ئۈنۈملۈك بولغان تۈرلۈك داۋالاش ئۇسۇللىرىنى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ قائىدە-قانۇنىيەتلىرى بويىچە قوللىنىپ، ئىنسانلارنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىش ئارقىلىق بىمارلارنىڭ سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىشنى تەتقىق قىلىدىغان پەندۇر.

ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمى — كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىش جەريانىدىكى ئۈنۈملۈك داۋالاش ئۇسۇللىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئاساسىي نەزەرىيىلىرى بويىچە كېسەللىكلەرنىڭ خاراكتېرى، كېسەللىكنى پەيدا قىلغان سەۋەب، كېسەللىكنىڭ تۈرى، بىمارنىڭ جىسمانىي قۇۋۋىتى، بىمارنىڭ مىزاجى، يېشى، جىنسى، يۇرتى، ياشىغان مۇھىتىنىڭ ھاۋا كىلىماتى، بىمارنىڭ كەسپى، خىزمەت شارائىتى، ئىرسىيەت ئامىللىرى قاتارلىق بىر يۈرۈش ئەھۋاللارغا دىققەت قىلىش ھەم رىئايە قىلىش ئاساسىدا ئۈنۈملۈك ئۇسۇللارنى، يەنى مەيلى روھىي جەھەتتە ھەر خىل غەم، قايغۇلاردىن يىراق قىلىش بۇيرۇش بولسۇن، مەيلى ئوزۇقلۇق بۇيرۇش، پەرھىز قىلدۇرۇش، قۇمغا كۆمۈش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، سوغۇق ئۆتكۈزۈش، دورا ماتېرىياللىرىنى ئىشلىتىش، قان ئېلىش، قەي قىلدۇرۇش، كىلىزما قىلىش ... قاتارلىق ئۈنۈملۈك بولغان داۋالاش ئۇسۇللىرى بولسۇن ئۇلارنى قوللىنىش ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىشنى ئۆگىتىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمىنىڭ ۋەزىپىسى:ھەر خىل كېسەللىكلەرنى تۈرلۈك داۋالاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق داۋالاپ ساقايتىش جەريانىدىكى ئۈنۈملۈك تەدبىر، ئۈنۈملۈك ئۇسۇل، ئىلغار داۋالاش تەجرىبىلىرى ياكى تەكرار تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپ ۋە چارە-تەدبىرلەرنى يىغىپ رەتلەپ، توپلاپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئاساسىي نەزەرىيىسىنىڭ قائىدە-قانۇنىيەتلىرى

ئاساسىدا ئۇلارنى قىلىپلاشتۇرۇپ تەتقىق قىلىپ، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاپ ساقايتىش ئۈچۈن خىزمەت قىلدۇرۇشتىن ئىبارەت.

ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمى — ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسىي پەنلىرى بىلەن ئۇيغۇر تېبابىتى كىلىنىك پەنلىرى ئوتتۇرىسىدىكى كۆۋرۈك بولۇپ، ھەر قايسى ئۇيغۇر تېبابىتى كلىنىك پەنلىرىنىڭ ئاساسى ھېسابلىنىدۇ.

چۈنكى، ئۇيغۇر تېبابىتى كىلىنىك پەنلىرىنىڭ ئاساسلىق ۋەزىپىسى — كېسەللىكلەرگە توغرا دىئاگنوز قويۇپ بولغاندىن كېيىن، شۇ كېسەللىككە نىسبەتەن توغرا بولغان داۋالاش پرىنسىپى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بېكىتىپ، كېسەلگە قارىتا توغرا بولغان داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ، كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاپ ساقايتىشتىن ئىبارەت. ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمى ھەر خىل كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن، جۈملىدىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ماس كېلىدىغان داۋالاش پرىنسىپى ۋە ئۇسۇللىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئاساسىي نەزەرىيىسى بويىچە چۈشەندۈرىدۇ ۋە ئۆگىتىدۇ. شۇڭا، ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمى كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش جەھەتتە ھەمدە تېببىي پەن تەتقىقاتى ۋە ئوقۇتۇش جەھەتلەرنىڭ ھەممىسىدە ناھايىتى مۇقىملىقى ۋە كلىنىكا ئەمەلىيىتىدە مۇھىم ئەمەلىيەتچانلىقى ئىگە بولغان دەرسلىك ھېسابلىنىدۇ.

§2 . ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمىنىڭ تەرەققىيات تارىخى

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى 2500 يىلدىن ئارتۇق تارىخقا ئىگە. ئۇ ئۇيغۇر خەلقى ئىشلەپچىقىرىش ئېھتىياجى ۋە ئىجتىمائىي تۇرمۇش زۆرۈرىيىتى بىلەن بارلىققا كەلتۈرگەن، ئۆزگىچە خاسلىققا، كۆپ مەنبەگە ئىگە ئىلىم، ئۇ ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئۇزۇن مۇددەتلىك ئىشلەپچىقىرىش كۈرىشى، ئىلمىي تەجرىبىسى ۋە تۈرلۈك ئاغرىق ـ سىلاقلارغا قارىتا ئېلىپ بارغان كۈرەشلىرى جەريانىدا يەكۈنلىگەن ئىلمىي يەكۈنى. ئۇ ئۇزۇن تارىخى تەرەققىيات جەريانىدا ئەجدادلىرىمىزنىڭ بۇ بىپايان كەڭ زېمىندا ياشاپ ئۆسۈپ كۆپىيىشىدە ئاساسلىق رول ئويناشتىن تاشقىرى، ھەر مىللەت خەلقلىرىنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش جەھەتتە زور تۆھپىلەرنى كۆرسەتكەن.

قەدىمكى ئۇيغۇر خەلقى داۋالاش ئىشلىرىدا دەسلەپتە كاھىنلىق، پىرىخونلۇق ۋە باشقا خىل قوپال داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن پايدىلانغان بولسىمۇ، لېكىن تەبىئەت دۇنياسىنى چۈشىنىشنىڭ چوڭقۇرلىشىشى، ئىشلەپچىقىرىشنىڭ راۋاجلىنىشى، مەدەنىيەتنىڭ تەرەققىي قىلىشى ئەگىشىپ داۋالاش ئىشلىرىدا تەبىئەت ماددىلىرى، گىياھ دورىلار، ھايۋاناتلاردىن، مەدەنلەردىن ئېلىنغان دورىلار بىلەن داۋالاشقا كۆچكەن. ئۇيغۇر تېبابىتى توغرىسىدا 15 — 20 ئەسىر بۇرۇن يېزىلغان

كىتابلاردا كاھىنلار، پىرىخونلارنىڭ كىسەل داۋالىشى ھەققىدە سۆزلەنمەي، پەقەت ماددىي دورا ـ دەرمەكلەر بىلەن داۋالاش تەدبىرلىرى ھەققىدىلا بايان قىلىنغان. خەلق ئارىسىدىكى «ئوتلاپ قېقىش»، «پىر ئوينىتىش» قاتارلىق خۇراپىي ئۇسۇللار تىبابىتىمىزگە يات بولۇپ، ئۇزاق ئۆتمۈشتىكى ئوتقا چوقۇنىدىغان زەردۇشت دىنى، شامان دىنى ۋە بۇددا دىنى قاتارلىق ئەجدادلىرىمىز ئېتىقاد قىلغان دىنلاردىن قېپقالغان خۇراپات قالدۇقلىرىدۇر.

ئەڭ قەدىمكى تىببىي پائالىيەت بۇنىڭدىن 40 — 50 مىڭ يىللار ئىلگىرىكى ئەڭ كونا تاش قورال دەۋرىدە پەيدا بولغان. دەسلەپتە تىببىي قوغدىنىش ۋە داۋا ئىزدەش پائالىيەتلىرى ئوۋچىلىق جەريانىدا، بولۇپمۇ قەبىلىلەر ئۇرۇشلىرىدا ھەممە كىشىنىڭ پائالىيىتى بولغان. قەدىمكى ئىپتىدائىي كىشىلەر تەبىئىي تاش ـ توقماقلار بىلەن ۋە ھايۋان ئۇستىخانلىرى ياكى مۈڭگۈز، قوۋۇرغىلارنى قورال سۈپىتىدە ئىشلىتىپ ئوۋ قىلىش ياكى يىرتقۇچ ھايۋانلارنىڭ ھۇجۇمىغا تاقابىل تۇرۇش، تاغ ئۆڭكۈرلىرى بىلەن داللىلاردا تۈنەپ، قار ـ يامغۇر، بورانلاردىن مۇداپىئەلىنىش، ھايۋان تېرىلىرىنى يېپىنچا قىلىپ، سوغۇقتىن پاناھلىنىش، ياۋا مېۋىلەرنى قورۇتۇۋېلىپ قىش كۈنلىرى ئىستېمال قىلىش، ئورمانلىقلاردا ياكى تۈزلەڭلىكلەردە تەقلىدىي گەمىلەر بىلەن ئاددىي كەپىلەرنى ياسىۋېلىپ ئۆزلىرىنى ئاسراش، ئوت ـ چۆپ، گۈل ـ گىياھ، ياۋا مېۋە ۋە قۇرت ـ قوڭغۇزلارنى تاللاپ يەپ، ئوزۇقلۇقلار بىلەن زەھەرلىنىشتىن ساقلىنىشقا ئوخشاش كېسەللىكلەردىن مۇداپىئەلىنىشنىڭ بىر يۈرۈش تەدبىرلىرىنى ئۆگىنىۋالغان. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بىر قىسىم گۈل ـ گىياھلار، ياۋا مېۋىلەر، ھايۋانلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرى بىلەن مايلىرى، قىزىق قۇم، ئارىشاڭ سۇلىرى ۋە ئىسسىق پاتقاقلارنىڭ بىر قىسىم كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدىغانلىقىنى، سۇنۇقنى شاخ ـ شومبىلار بىلەن تېڭىپ مۇقىملاشتۇرسا، ئاغرىق يېنىكلەپ ساقىيىش سۈرئىتىنىڭ تېز بولىدىغانلىقىنى، تېرىدىكى يىرىڭ قېپىنى تىكەن بىلەن تېشىپ يىرىڭنى ئاقۇزۇۋەتكەندە ئاغرىق پەسىيىپ، قىزىتما يانىدىغانلىقىنى ۋە قاناۋاتقان جاراھەتنى قول بىلەن بىر مەزگىل بېسىپ تاڭغاندا قان توختىتىلىپ، ھاياتلىقنى ساقلاپ قالغىلى بولىدىغانلىقىنى بايقىغان.

ھەر قايسى مەملىكەتلەردە يەر ئاستىدىن قېزىپ ئېلىنغان تارىخىي يادىكارلىقلاردا ئەڭ قەدىمكى زاماندىكى خەلقلەرنىڭ ھاياتىنى ئىپادىلەپ بېرىدىغان رەسىملەر، بويۇملاردا شۇنداق تەسۋىرلەر ئۇچرايدۇ. مەسىلەن، قىرىم يېرىم ئارىلىدىكى كېرچى شەھىرى يېنىدىكى قۇلئاب قەلئەسى قەبرىستانىدىن تېپىلغان ئىدىشقا سىزىلغان سىكفلار ھاياتىنى ئەكس ئەتتۈرىدىغان سۈرەتتە سۇنۇق تېڭىۋاتقان، چىش تارتىۋاتقان كىشىلەرنىڭ سۈرەتلىرى سىزىلغان. دۇڭخۇاڭ مۇڭاۋ 296 - نومۇرلۇق غار ئىچىدە تۈركچە كىيىم كىيگەن، قاڭشار بۇرۇن، ئورا كۆز تېۋىپ كېسەلنى ياتقۇزۇپ قورساقنى مۇجۇپ تەكشۈرۈۋاتقان رەسىمى ۋە تۆگىگە مۈڭگۈز نەيچىدە دورا ئىچكۈزۈپ داۋالاۋاتقان رەسىملىرى بار. بۇ مىلادىيە 4 ـ، 5 ـ ئەسىردىكى شىمالىي جوۋ سۇلالىسى ۋاقتىدىكى غەربىي دىيارنىڭ تىببىي دورىگەرلىك مەدەنىي مىراسلىرىدۇر.

ئىپتىدائىي تىببىي پائالىيەت يالغۇز دورا ـ گىياھلار، تۇز ۋە ئارىشاڭ سۇلىرىدىن پايدىلىنىش، زىيانلىق ھاشاراتلەردىن ساقلىنىش ئۈچۈن بەدەنگە ياكى پاقالچەككە سېغىز لاي سۈركىۋېلىش،

يۇزىگە قېتىق سۈركەش، مايلاش، قاقلاش، كۆيدۈرۈش، قان چېكىش (قان ئېلىش)، ئىلمە (ياكى نوخۇلا)لارنى قىرقىش، قۇمغا كۆمۈش، سۆگەت يوپۇرماقلىرىنى سوغۇق سۇغا چىلاپ بەدەنگە تېڭىش، كېپەكنى قازاندا قورۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، گىياھ سۈيىگە چۆشۈش، هايۋان تېرىسىگە ئېلىش، ئۆپكە تېڭىش، ئۈچۈغداش، قۇستۇرۇش، تۇتۇش، مۇجۇش، ئىششلاش، تېڭىقچىلىق، ئاددىي ئوپېراتسىيە، كېسەل تارقالغاندا سامساقنى بويۇنغا ئېسىۋېلىش، تۇزلۇقلارغا سامساق سېلىپ قويۇش، گىياھلار بىلەن ئىسرىق سېلىش ۋە ئۆلگەنلەرنى مومىياغا ئېلىش قاتارلىق ماددىي داۋالاش ۋاستىلىرىنى قوللىنىش بىلەنلا قالماستىن، يەنە روھىيەتچىلىك ۋاستىلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان. چۈنكى، ئىشلەپچىقىرىش كۈچلىرىنىڭ ئىنتايىن تۆۋەنلىكى، تەبىئەتنى تونۇش ۋە ئۇنىڭ بىلەن كۈرەش قىلىشتىكى ئاجىزلىق ئىپتىدائىي جامائە كىشىلىرىنىڭ ئاڭلىق ئانىمىزملىق (هەر قانداق شەيئىنىڭ ئۆزىگە خاس روھى ‹جېنى› بولىدۇ، دەيدىغان خۇراپىي كۆز قاراش) ۋە ئىللۇزىيىلىك دۇنيا قارىشىنى شەكىللەندۈرگەن. ئەڭ دەسلەپكى تىببىي پائالىيەتلەر بىر تەرەپتىن بىۋاستە ماددىي داۋالاش (ئەم قىلىش)دىن ئايرىلالمىسا يەنە بىر تەرەپتىن روھىيەتچىلىك ئامىللىرىنى سىرلىقلاشتۇرۇۋېتىش (ئىرىم قىلىش) بىلەن بىللە ئېلىپ بېرىلغان.

ئۇيغۇرلارنىڭ تەبىئەت جىسىملىرى بىلەن كېسەل داۋالاش ئۇسۇللىرى، بىر نەچچە ئەسىر جەريانىدا ھەسسىلەپ كۆپەيگەن بولسىمۇ، زامانىمىزغىچە يېتىپ كەلگەنلىرى ناهايىتى ئاز. ئۇنىڭ ئۈستىگە قەدىمكى تۈركىي مىللەتلەردە شامانىزم، زەردۇشتىلىق دىنى ۋە بۇتپەرەسلىك قاتارلىق دىنىي ئېتىقادلار كۈچلۈك بولۇپ، بۇ ئېتىقادلاردىن كېلىپ چىققان روھانىي داۋالاش ئۇسۇللىرى دۇئا ئوقۇش (داخانلىق)، پېرى ئوينىتىش، جىنكەشلىك، چاچراتقۇ سېلىش، پال ئېچىش، بوي سېلىش قاتارلىقلارمۇ شۇ ۋاقىتتىكى تېبابەتچىلىككە ئارىلىشىپ كەتكەن.

قەدىمكى ئەجدادلىرىمىز تەبىئەتتىكى تۆت چوڭ ماددا — كۈن نۇرى (ئوت)، هاۋا، سۇ، تۇپراقنى تەبىئەت دۇنياسىنى بارلىققا كەلتۈرىدىغان ئەڭ ئاساسلىق ماددا دەپ مۇئەييەنلەشتۈرگەنلىكتىن، داۋالاش ئىشلىرىدىمۇ پەيدىنپەي گىياھ، هايۋانىي ۋە مەئىدەنىي دورا ئەشيالىرىنى قوللىنىشقا باشلىغان. بۇ ساھەدە داۋاملىق ئىزدىنىپ دورا-دەرمەكلەرنىڭ سانى بارغانسېرى كۆپەيگەن. شۇنىڭدەك، مەزكۇر تۆت ماددىنىڭ تەبىئەت دۇنياسىغا، ئىنسان، هايۋان، ئۆسۈملۈكلەرگە كۆرسەتكەن تەسىرلىرىگە ئاساسەن، بىر قانچە خىل داۋالاش تەدبىرلىرىنىڭ ئاساسىنى قۇرۇپ چىققان.

مەسىلەن، كۈن نۇرىنىڭ ۋە ئوتنىڭ هەر خىل دەرىجىدىكى تەسىرلىرىدىن پايدىلىنىپ، بەدەندىكى هۆللۈكلەرنى تەرلىتىپ چىقىرىپ تاشلاش (ئاپتاپ ۋاننىسى، قۇمغا كۆمۈش ئارقىلىق)، توڭلىغان ماددىلارنى ئېرىتىش، تۆمۈرنى قىزىتىپ كۆيدۈرگە، سۆگەل ئۆسمىلەرنى داغلاپ داۋالاش چارىلىرىنى تاپقان. سۇنىڭ سالقىنلىشى تەسىرىدىن پايدىلىنىپ قىزىۋاتقان كېسەللەرنى سۇغا چۆمۈلدۈرۈش، گىياھلارنى نەملەپ، بەدەنگە قويۇش، باشقا سوغۇق ئۆتكۈزۈش، هوشىدىن كەتكەن بىمارلارنىڭ يۈزىگە سۇ چېچىپ سەگەكلەشتۈرۈش ئۇسۇللىرىنى، لاينىڭ شورلۇق خۇسۇسىيىتىدىن پايدىلىنىپ هەرە چاققان، باشقا هاشارات چاققان جايلارغا لاي چېپىش، شورلۇق لايلارغا، تۇز كۆلى

لايلىرىغا چىلاپ ياكى ئۆلارنى بەدەنگە سۈرتۈپ مۇپاسىل كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرىنى، ھاۋانىڭ سالقىنلاتقۇچى تەسىرىدىن پايدىلىنىپ، كۆپ تەرلىگەن، دىمى سىقىلغان كېسەللەرنى سەگىتىش قاتارلىق ئۇسۇللارنى تاپقان.

بۇلاردىن تاشقىرى يەنە، دورا ئەشيالىرىنىڭ تەسىر قىلىش خۇسۇسىيەتلىرىدىن پەيدىنپەي ۋاقىپلىنىپ، ئۇلاردىن پايدىلىنىپ قۇستۇرۇش، ئىچىنى سۈرۈش، تەرلىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئۇخلىتىپ ئارام ئالدۇرۇش قاتارلىق چارىلارنى تاپقان. تېبابەتنىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ سۇنۇقلارنى تېڭىش، چىقۇقلارنى ئورنىغا چۈشۈرۈش، كىچىك جەرراھىيە ئۇسۇللىرى بارلىققا كېلىش بىلەن بىرگە، بەزىبىر جىلدىي كېسەللەردىن، يىلان-چايان چېقىۋالغانلاردىن قان ئېلىش ئۇسۇللىرىدىمۇ بارلىققا كەلگەن.

كېيىنچە ئەجدادلىرىمىز ئالدىنقى باسقۇچلاردىكى تېبابەتچىلىك تەجرىبىلىرىنى توپلاش بىلەن سىناق قىلىش ئاساسىدىكى ئىزدىنىشلەرنى ئېلىپ بېرىپ دورا مەنبەئى، تۈرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى ئىختىرا قىلىپ، ئۆز پېتىچە ئىشلىتىش ئورنىغا تالقان دورا، قايناتما، دەملەنمە، گۈل-گىياھ، مېۋە شىرنىسى ۋە ئۇنىڭ سىقىلغان سۈيى، قېتىق، سۈزمە، قۇرت، سۈت ۋە مەلھەملەردىن ئىبارەت دورا شەكىللىرىنى ئىشلىتىدىغان بولغان.

داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن سوغۇق ئۆتكۈزۈش، تېرىگە ئېلىش، ھايۋان قېنىنى ئېقىتىش، ھايۋان ئىچكى ئەزالىرىنى كېسەللەنگەن ئورۇنغا تېڭىش، داغلاش، يىڭنە (سۆڭەك، تاش ياكى قىلتىرىق يىڭنە) بىلەن داۋالاش، سۇنۇقنى ئورنىغا چۈشۈرۈپ مۇقىملاشتۇرۇش، قان توختىتىش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنى كەشىپ قىلىپ ۋە مۇكەممەللەشتۈرۈپ، داۋالاش ئۇسۇللىرىنى خېلىلا يۇقىرى كۆتۈرگەن. قۇم بىلەن داۋالاش، ئارىشاڭ سۈيى بىلەن داۋالاش، پاتقاق بىلەن داۋالاش، قىزىق شور كۆپۈكى بىلەن داۋالاش ـــ داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ خېلى مۇھىم تەركىبى قىسمى بولۇپ قالغان. ساپال كوزا، ساپال كوزا، قۇم قازان، قۇم داڭقان، تاش ھاۋانچا، ياغۇنچاق، ياغاچ سوقا، قىلدىن توقۇلغان ئەلگەك، تاش پىچاق، تاش ياكى سۆڭەك نەشتەر بىلەن يىڭنە قاتارلىقلار داۋالاشتا قوللىنىلىدىغان مۇھىم ئەسۋاب، ئۈسكۈنىلەردىن بولۇپ قالغان.

ئېلىمىزنىڭ ئەڭ قەدىمكى تېبابەتچىلىك ئەسىرى بولغان «خۇاڭدى نېيجىن سۇۋېن» ناملىق كىتابنىڭ «باشقىلارنىڭ شىپالىق نۇسخىلىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى ھەققىدە» دېگەن بابىدا غەربىي دىيار (شىنجاڭ)نىڭ كىلىماتى، تەبىئىي شارائىتلىرىنى تەپسىلىي سۆزلىگەندىن كېيىن، ئۇ يەردە ياشايدىغان خەلقلەردە كېسەل ئىچىدىن ئاپىرىدە بولىدۇ. داۋالاشتا زەھەرلىك دورىلارنى قوللىنىدۇ. شۇڭا، زەھەرلىك دورىلار غەربىي دىياردىن كېلىدۇ، دەپ ئېنىق بايان قىلىنغان. دېمەك بۇنىڭدىن 3000 يىل بۇرۇن غەربىي دىيار خەلقى زەھەرلىك دورىلارنى داۋالاشتا ئىشلىتەلەيدىغان ۋە ئىچكىرى ئۆلكىلەرگە زەھەرلىك ۋە كۈچلۈك تەسىر قىلىدىغان دورىلارنى كىرگۈزەلەيدىغان، دەرىجىدىكى نىسبەتەن تەرەققىي قىلغان تېبابەتچىلىك، دورىگەرچىلىككە ئىگە بولمىسا، مەزكۇر كلاسسىك ئەسەرگە غەربىي دىيارنىڭ دورا ئىشلىتىش ئۇسۇللىرى مۇنداق روشەن قەيت قىلىنمىغا

بولاتتى. مىلادىيىدىن نەچچە ئەسىر بۇرۇن يېزىلغان «ئەۋلىيا دېھقان دورا گىياھلىرى» دېگەن كىتابتا غەربىي دىيارنىڭ خېلى كۆپ دورىلىرى ھەققىدە تەپسىلىي مەلۇمات يېزىلغان.

شۇنىڭدەك، بۇنىڭدىن 1200 يىل بۇرۇن يېزىلىپ، ھازىر گېرمانىيە پەنلەر ئاكادېمىيىسىدە ساقلىنىۋاتقان قەدىمكى ئۇيغۇر تىلىدا يېزىلغان «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ماتېرىياللىرى» (تۇرپان تېكىستلىرى)دە ئىچكى، تاشقى، كۆز، تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاشنىڭ چارە-ئۇسۇللىرى تەپسىلىي سۆزلەنگەن. بۇنىڭدىن 1000 يىل ئىلگىرى يېزىلغان «تۈركىي تىللار دىۋانى»دا تۈرغۈنلىغان كېسەللىك ناملىرى، دورا ناملىرى، كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ۋە داۋالاش ئۈسكۈنىلىرىنىڭ نامى تىلغا ئېلىنغان.

كېيىنكى ھەر قايسى دەۋرلەردە يېتىشىپ چىققان ئاتاقلىق تېۋىپلاردىن تارتىپ، ھازىرغىچە داۋالاش ئىشى بىلەن شۇغۇللىنىۋاتقان بارلىق ئۇيغۇر تېۋىپلىرى پۈتۈنلەي دورا-دەرمەك، قول ئەمەلىيەتلىرى (ئىچى-تېشىدىن دورا ئىشلىتىش)، دەستىكارە، نەشتەر سېلىش، قان ئېلىش، لوڭقا قويۇش، تۇتۇش، ئۇۋۇلاش، سۇنۇق، چىقىقنى ئورنىغا سېلىپ مۇقىملاشتۇرۇپ تېڭىش، ئىسسىق-سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش، قۇرۇق ئارىشاڭ، ھۆل ئارىشاڭ، سۇ، قۇم، كۆن نۇرى قاتارلىق تەبىئىي ئامىللاردىن پايدىلىنىپ داۋالاشنى ئاساس قىلغان.

تاڭ سۇلالىسى دەۋرىدە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى بەرەس (ئاقكېسەل)نى داۋالاش تەدبىرلىرىنى تېپىپ، ئۇنۇم قازانغان. 7-، 8- ئەسىرلەرگە تەئەللۇق تېببىي ماتېرىيال «تۇرپان ئۇيغۇر تېكىستلىرى»دا ئاقكېسەللىنى بەدىيان سۈيى بىلەن سۈرتۈپ داۋالاش، غالجىر ئىت چىشلىگەن كىشىگە شۇ ئىتنىڭ مېڭىسىنى يېگۈزۈپ داۋالاش، بۇرنى قانىسا پىشانىگە ھەسەل تېڭىش قاتارلىق ئۇسۇللار كۆرسىتىلگەن.

«تاڭنامە، غەربىي دىيار تەزكىرىسى»، «تاڭ دەۋرىدىكى مەشھۇر تېۋىپلار تەزكىرىسى» قاتارلىق كىتابلاردا ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ باش سۆڭىكىنى يېرىپ، مېڭىدىكى خالتىلىق قۇرتنى ئېلىپ تاشلىغانلىقى ۋە كۆزنى ئوپېراتسىيە قىلىپ ئاچقانلىقى يېزىلغان. يۈەن سۇلالىسى دەۋرىدە ياشىغان. تاۋزوڭيى ئۆزىنىڭ «جوگىنلو» ناملىق كىتابىدا قوشنىسىنىڭ ئوغلىنىڭ بېشى ئاغرىپ تاقەتسىزلەنگەندە بىر ئۇيغۇر تېۋىپى ئۇنىڭ چېكىسىنى يېرىپ، قاتتىق، بىراق ھەرىكەتلىنىدىغان قۇرتنى ئېلىپ تاشلاپ بالىنى ساقايتقانلىقىنى كۆرگەنلىكىنى يازغان. شۇ كىتابتا يەنە سەپەر ئۈستىدە تۇساتتىن قورسىقى كۆپۈپ يېقىلغان ئاتنى ئۆتەڭدىكى بىر ياشانغان ئۇيغۇر تېۋىپ ئوپېراتسىيە قىلىپلا ساقايتقانلىقى يېزىلغان، يارماق سىرىش، ئىلغا ئېلىش قاتارلىقلار ئۇزاق زامانلاردىن بېرى مەھەللى داۋالاش ئۇسۇللىرى بولغان.

يىپەك يولىدا ئىسلامىيەت مەدەنىيىتى شەكىللىنىشتىن ئىلگىرى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى جەسەت يېرىپ كۆرۈش، جەسەت مومىيالاش، تېڭىقچىلىق، سامساق، ھاراق، باش سۆڭىكىنى ئېچىپ خالتىلىق قۇرت ئېلىش، كۆز ئوپېراتسىيىسى، ئىلغا، قان ئېلىش، تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش، ھەر خىل گىياھلىق، پارلاندۇرۇلغان، قىياملىق، زەھەرلىك دورىلار ئىشلەش، گۈڭگۈرت تىزابى، بىروم تىزابى

چىقىرىش، چېچەك، كېزىك، كۆزگە پەردە چۈشۈش، ئاشقازان يالللۇغى، قان تولغاق، زۇكام، جاراھەتلىنىش، داغ چۈشۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا زور نەتىجە قازانغان.

633 - يىلى ئۇيغۇر تېۋىپى چىمەنقۇلى تاڭ گاۋزۇڭ (لى شىمىن)نى دەۋۋار كېسىلىدىن داۋالاپ ساقايتقان. 1000 — 1400 يىللىق تارىخقا ئىگە بولغان «تۇرپان تېكىستلىرى» دېگەن رىسالىدە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىگە ئائىت 198 پارچە رېتسېپ خاتىرىلەنگەن. «تۈركىي تىللار دىۋانى»دا يۇقىرىدا تىلغا ئېلىپ ئۆتكىنىمىزدەك بىر قاتار كېسەللىكلەر، دورا ماتېرىياللىرى ۋە تېبابەتچىلىك ئۇسكۇنىلىرىنىڭ نامى كۆرسىتىلگەن ۋە تېببىي مەزمۇندىكى ئەقلىيە سۆز ۋە نەزمىلەردىن پارچىلار بېرىلگەن.

ئىبنىسىنا «كىتابۇششىفا»نىڭ 6 - جىلدىدا ئادەم جەسىتىنى يېرىپ ئاناتومىيىلىك تەكشۈرۈش ئېلىپ بارغانلىقىنى يازغان.

شۇنى كۆرسىتىپ ئۆتۈش لازىمكى، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ بۇرۇنقى ئەمەلىي ئەھۋالىنى بايان قىلىدىغان تارىخىي خاتىرىلەر، يازما ماتېرىياللارغا ئاساسلانغاندا، ئۇيغۇرلاردا ئىقتىساد، مەدەنىيەتنىڭ، سودا ئالاقىسىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا، مەملىكەت ئىچى ۋە چەت ئەللەر بىلەن بولغان ئالاقىلارنىڭ كېڭىيىشىگە ئەگىشىپ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دورىگەرلىكىدە غايەت زور يۈكسىلىش بارلىققا كېلىپ مېڭىنى، كۆزنى ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالايدىغان ماھىر تېۋىپلار يېتىشىپ چىققان. بولۇپمۇ 11 - ئەسىردىن كېيىن ئىسلام دىنىنىڭ ئۇيغۇرلار ئارىسىغا تارقىلىشىغا ئەگىشىپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ تەرەققىياتىدا زور بىر يۈكسىلىش ۋەزىيىتى بارلىققا كەلگەن.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە داۋالاش يالغۇز نۇقۇل دورا ئارقىلىق داۋالاش بىلەن چەكلەنمەيدۇ. ئۇ كېسەل مۇھىتىنى ياخشىلاش، ئېغىر كېسەللەرنى ياتقۇزۇپ داۋالاش، روھىي داۋالاش، ھاۋا يۆتكەپ داۋالاش، كېسەل كىشىنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلاپ داۋالاش، ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش، دورا بىلەن داۋالاش، جۇملىدىن دورا ئىچكۈزۈش ۋە بەدەن سىرتىدىن دورا ئىشلىتىش، ئارىشاڭ، ئاپتاپ نۇرى، قۇم بىلەن داۋالاش، لوڭقا قويۇش، ھۆنە قىلىش، تېرىگە ئېلىش، يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق - سوغۇق ئۆتكۈزۈش، داغلاش، دورا چېچىش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، نەشتەر ئۇرۇش، قان ئېلىش، دەستىكارە قىلىش، سۇنۇق - چىقىقلارنى ئورنىغا سېلىپ تېڭىپ مۇقىملاشتۇرۇپ داۋالاش، كېسەلگە پەرھىز بۇيرۇش ئۇسۇللىرى بىرلەشتۈرۈپ قوللىنىلىدۇ ھەمدە ھەر قاچان مۇھىتنى ياخشىلاش ۋە پۈتۈن ئورگانىزمنىڭ جىسمانىي قۇۋۋىتىنى ياخشىلاشنى دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئالدىنقى شەرتى دەپ ھېسابلايدۇ.

ئىككىنچى باب روھىي داۋالاش

بىرنەچچە مىڭ يىللار ئىلگىرى يېزىلغان تېبابەتچىلىك كىتابلىرىدا ئەجدادلىرىمىز روھ توغرىسىدا توختىلىپ مۇنداق دېگەن: «ئادەم بەدىنى روھ بىلەن ماددىنىڭ بىرىكىشىدىن تۈزۈلگەن بىر پۈتۈن گەۋدە بولۇپ، تەندىكى كېسەللىكلەر روھتىكى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، روھتىكى كېسەللىكلەر تەندىكى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تەندە قانچىلىك كېسەللىك كېلىپ چىقسا روھتىمۇ شۇنچىلىك كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ»، دەپ ئوتتۇرىغا قويغان. شۇڭا بىز داۋالاشتىمۇ تەندىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاپلا قالماستىن روھتىكى كېسەللىكلەرگىمۇ ئېتىبار بېرىشىمىز كېرەك. خەلق ئارىسىدا يەنە: روھ- روھدىن ئۇزۇقلىنىدۇ دېگەن سۆزمۇ بار. بۇ دېگەنلىك، روھى كەيپىياتى ياخشى، روھى- قۇۋۋەتلەر نورمال بولسا ئورگانىزمدىكى ھەرقايسى ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيەتلىرى ياخشى ئېلىپ بېرىلىپ، ئورگانىزمنىڭ ساقلىقى كاپالەتكە ئىگە قىلىنىدۇ. شۇڭا ساقلىقنى ساقلاش ئۈچۈن روھىي كەيپىياتنىڭ نورماللىقنى ساقلاش ئىنتايىن مۇھىم. ئۇنىڭ ئەكسىچە روھىي ئامىللار يەنى ناچار روھىي كەيپىياتلار روھنى خورىتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئورگانىزمنىڭ فىزئولوگىيىلىك پائالىيتى تولۇق كاپالەتكە ئىگە قىلىنماي كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا روھىي داۋالاش ئارقىلىق ناچار روھى كەيپىياتلارنى تىزگىنلەپ روھنى ئوزۇقلاندۇرۇپ، دورا ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ تەبئىي خىلتلارنى ھاسىل قىلىش ۋە ئۆزگەرگەن خىلتلارنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئارقىلىق تەبئىي روھنىڭ قايتا تولۇقلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش روھنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇرۇشقا پايدىلىق. شۇڭا روھىي داۋالاشتا پەقەت بىمارنى روھىي جەھەتتە خاتىرجەم قىلىش بىلەن چەكلەنمەستىن، مۇشۇ روھىي جەھەتتىكى خاتىرجەمسىزلىكنى پەيدا قىلغان تۈپكى سەۋەبنى ئىنىقلاپ ئۇنى تۈگىتىش زۆرۈر.

روھىي داۋالاش — تېببىي خادىملار ئۆزىنىڭ يېقىملىق تىلى، چىرايلىق تەبەسسۇمى، ھەرىكىتى ئارقىلىق بىمار بىلەن چۈشىنىش- ئىشىنىش مۇناسىۋىتىنى ئورنىتىپ، ئۇلارنىڭ ئۆز- ئۆزىنى تەڭشەش، روھىي ھالەتنى ياخشىلاش، روھىي بېسىمنى يەڭگىللىتىش، ئۆز- ئۆزىنى بىلىش، كېسەللىكتىن غەلىبە قىلىش ئىشەنچىسىنى ئاشۇرۇش قاتارلىقلارغا ياردەم بېرىش مەقسىتىدە ئېلىپ بېرىلىدىغان مۇھىم بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

§1. روھىي كەيپىيات بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى

روھىي كەيپىياتنىڭ نورمال بولۇشى ساغلاملىق ۋە ھاياتلىقنىڭ نورمال داۋاملىشىپ تۇرۇشىنىڭ ئاساسى، نورمال بولغان روھىي كەيپىياتنىڭ كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش جەھەتتىكى ئەھمىيىتى ناھايىتى چوڭ بولىدۇ.

ئىلگىرىكى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك كلاسسىك كىتابلىرىدا ئۇيغۇر ھۆكۈمالىرى روھ توغرىسىدا توختىلىپ «ئادەم بەدىنى روھ بىلەن تەننىڭ بىرىكىشىدىن تۈزۈلگەن بىر پۈتۈن گەۋدە، روھ ئادەملەر يېگەن غىزالار بەدەنگە ئۆزلەشكەندىن كېيىن ئىشلىنىپ چىققان تەبئى خىلتلارنىڭ ناھايىتى يەڭگىل ئۇچۇچان قىسمىدىن ھاسىل بولىدىغان گاز ھالەتتىكى ماددا بولۇپ، ئۇ ھەر قانداق ھايات بەدەندە مەۋجۇت بولىدۇ ۋە ئەزالار خىزمىتىگە قوماندانلىق قىلىپ، ئەزالارنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك پائالىيىتىنىڭ داۋاملىشىشىنى تەڭشەيدۇ. ئەگەر بۇ روھ روھىي كەيپىياتنىڭ نورمالسىزلىقىدىن ئاجىزلىسا ياكى يوقالسا گەرچە ئۇ ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە باشقا ئۆزگىرىش پەيدا قىلالمىسىمۇ ئۆزگەرگەن تەبئى روھنىڭ خىزمىتى قالايمىقانلىشىش بىلەن بەدەندىكى تەبئى خىلىت ۋە باشقا ئىچكى ئاجرالمىلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى بۇزىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تەبىئەت (بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى) كۈچى تەدرىجىي ئاجىزلاپ نۇرغۇنلىغان روھىي ۋە جىسمانىي كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولىشىغا سەۋەب بولىدۇ. قىسقىسى بەدەنگە سىرتىدىن تەگكەن زەربە بەدەندە شۇ خىل زەربىگە خاس زەخمە پەيدا قىلغانغا ئوخشاش ئىنساننىڭ روھىي دۇنياسىغا تەگكەن سىرتقى زەربىمۇ روھىي جەھەتتە نورمالسىزلىقنى (غەم-قايغۇ، ئۈمىدسىزلىنىش، بىئاراملىق، گۇمانخورلۇق، قورقۇش، تىت-تىت بولۇش، پۇشايمان قىلىش، ھەسرەتلىنىش، ئىچ ئاغرىتىش، تەشۋىشلىنىش)نى پەيدا قىلىش بىلەن ئۈنىڭدىنمۇ يامانراق بولغان كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى روھ بىلەن تەن بىر پۈتۈن گەۋدە. ھازىرقى زامان پسىخولوگلىرى نورمال روھىي كەيپىياتنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ ئاساسى ئىكەنلىكىنى، روھىي كەيپىياتنىڭ ئۆزگىرىشى بولسا يۈرەك ئۈستى پوستلاق ماددىسىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى كۈچەيتىپ يۈرەك ھەرىكىتىنى ۋە نەپەس ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرۈۋېتىدىغانلىقىنى، مۇسكۇللارنىڭ قىسقىرىشىنى كۈچەيتىپ قان بېسىمىنى يۇقىرىلىتىۋېتىدىغانلىقىنى، بۇنىڭ بىلەن يۈرەك ھۈجەيرىلىرىنىڭ چارچىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، يۈرەك ھۈجەيرىلىرىنىڭ كۆپلەپ ئۆلۈشىنى پەيدا قىلىدىغانلىقىنى نەتىجىدە يۈرەك، نېرۋا تاللىرىنىڭ ئۇچۇر يەتكۈزۈش رولىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ نۇرغۇنلىغان كېسەللەرنى پەيدا قىلىدىغانلىقىنى، ئېغىرراق بولغاندا ئۆلگەن ھۈجەيرىلەر بىلەن نېرۋا تاللىرىنىڭ خىزمىتى پۈتۈنلەي توسۇلۇپ بىمارنىڭ ھاياتى ئاخىرلىشىدىغانلىقىنى ئەمەلىي تەجرىبىلەر ۋە نەزەرىيىۋى بەس-مۇنازىرىلەر ئارقىلىق ئېنىقلاپ، ئەجدادلىرىمىز ئوتتۇرىغا قويغان روھىي كەيپىيات ئۆزگىرىشىنىڭ بەدەندىكى تەسىرى توغرىسىدىكى يەكۈنلىرىنىڭ توغرا ئىكەنلىكىنى يەنە بىر قېتىم ئىسپاتلىدى. شۇڭا بىز كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلاشتا بولسۇن ياكى داۋالاش، ئالدىنى ئېلىشتا بولسۇن روھىي ئامىللارغا ناھايىتى ئەھمىيەت بېرىشىمىز كېرەك. تۈرلۈك كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبىنى ئويلاشقاندا فىزىئولوگىيىلىك سەۋەبلىرىنىلا ئېنىقلاپ روھىي جەھەتتىكى سەۋەبلىرىگە ئېتىبار بەرمەسلىكتەك ناچار

ئادەتنى تۆگىتىپ كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولغان غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىياتنىمۇ ئالاھىدە ئويلىشىمىز كېرەك.

داۋالاش، ئالدىنى ئېلىش جەھەتتىمۇ روھىي كەيپىياتنى ئالدىنقى ئورۇنغا قويۇش، ياخشى بولغان روھىي كەيپىيات ئارقىلىق روھنىڭ خورىشىنى ئازايتىپ،ئورگانىزمنىڭ نورمال ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىپ، بەدەننىڭ كۈچىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ «تەبىئەت كۈچى»نىڭ كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى رولىنى تونۇپ يېتىشىمىز كېرەك.

داۋالاش جەھەتتە ئەڭ يۇقىرى ئۈنۈمگە ئېرىشىش ئۈچۈن دورا ئارقىلىق داۋالاش، ئوزۇقلۇق ئارقىلىق داۋالاشقا ئەھمىيەت بەرگەنگە ئوخشاش روھىي جەھەتتە داۋالاشقىمۇ ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىپ، بىمارنىڭ روھىي كەيپىياتىنىڭ نورمال بولۇشىغا تولۇق كاپالەتلىك قىلىشىمىز لازىم.

§2. روھىي كەيپىياتنىڭ تۈرلىرى

غەم-قايغۇ، غەزەپ-نەپرەت، قورقۇنچ، ۋەھىمە، ئاچچىقلىنىش، چۈشكۈنلىشىش، تەشۋىشلىنىش، تىت-تىت بولۇش، ھاياجانلىنىش، ئىچ ئاغرىتىش، بىزارلىق، پۇشايمان قىلىش، ھەسرەتلىنىش، گۇمانخورلۇق، پەرىشانلىق، شادلىق، خاتىرجەملىك، خۇشاللىق، كۈلكە، ئىشقى مۇھەببەت، ھۇزۇرلىنىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى روھىي كەيپىيات ئامىللىرى بولۇپ، بۇلارنىڭ نورمال ياكى غەيرىي تەبىئىي بولۇشى بەدەندىكى تۈرلۈك فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتلەرنىڭ نورمال ئېلىپ بېرىلىشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. نورمال روھىي كەيپىياتنىڭ ئورگانىزمغا بولغان پايدىلىق تەسىرى كۆپ بولىدۇ، ناچار روھىي كەيپىياتنىڭ ئورگانىزمغا بولغان زىيانلىق تەسىرىمۇ كۆپ، شۇڭا سالامەتلىكنى ئاسراپ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ئۈچۈن ساغلام روھىي كەيپىيات يېتىلدۈرۈش ۋە روھىي كەيپىياتنىڭ نورماللىقىنى ساقلاش ناھايىتى زۆرۈر.

روھىي كەيپىيات تەبىئىي روھىي كەيپىيات ۋە غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىيات دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

تەبىئىي روھىي كەيپىيات — ئورگانىزمدىكى فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتلەرگە يەنى ئورگانىزمدىكى نورمال ماددا ئالمىشىش، ئۆسۈپ كۆپىيىش قاتارلىق پائالىيەتلەرگە پايدىلىق بولغان روھىي كەيپىياتنىڭ ئومۇمىي ئاتىلىشى بولۇپ، خاتىرجەملىك، شادلىق، خۇشاللىق، ھۇزۇرلىنىش، كۈلكە، ئىشقى مۇھەببەت قاتارلىقلار تەبىئىي روھىي كەيپىيات بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىيات — ھەرخىل ئامىللار كەلتۈرۈپ چىقارغان ناچار كەيپىياتلارنىڭ ئورگانىزمدىكى روھنى خورىتىپ ئورگانىزمنىڭ ماددا ئالمىشىش، «تەبىئەت» كۈچى، ئۆسۈپ كۆپىيىش پائالىيەتلىرىگە پايدىسىز بولغان روھىي كەيپىيات بولۇپ، غەم-قايغۇ، غەزەپ-نەپرەت، قورقۇنچ-ۋەھىمە، ئاچچىقلىنىش، ھاياجانلىنىش، تىت-تىت بولۇش، چۈشكۈنلىشىش، تەشۋىشلىنىش، ئىچ ئاغرىتىش، پۇشايمان قىلىش، ھەسرەتلىنىش، گۇمانخورلۇق،

جىددىيلىك، ئۆز ئېتىقادىنىڭ بىتچىت بولۇشى، ئۇزاققا سوزۇلغان ئىدىيىۋى كۈرەش، يالغانچىلىق، ئۆزىنى چوڭ تۇتۇش ياكى ئۆزىنى تۆۋەن كۆرۈش، باشقىلارنى ئەخمەق قىلىپ كۆڭلىنى خۇش قىلىش قاتارلىقلار غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىيات ھېسابلىنىدۇ.

1. تەبىئىي روھىي كەيپىياتنىڭ ئورگانىزمغا بولغان پايدىلىق تەسىرى

تەبىئىي روھىي كەيپىياتنىڭ نورمال بولۇشى ئورگانىزم ئۈچۈن پايدىلىق. مەسىلەن، قەدىمكى گرېتسىيىدە ئۆتكەن مەشھۇر پەيلاسوپ سوقرات مۇنداق دېگەن: «ئىنسان ھەممىشە خۇشال تۇرىدىغان بىر يۈرەككە يەنى روھىي كۈچكە ئىگە بولالىسا، ئۇ ھەرقانچە قىيىنچىلىق ۋە خاپىچىلىق ئىچىدە تۇرسىمۇ يەنىلا ئۇ بەختلىك ئىنسان بولىدۇ. خۇشال يۈرەككە ئىگە بولالمىغان ۋە غەمكىن روھسىز ئادەملەر ھەر قانچە بەخت ـ سائادەت ئىچىدە بولسىمۇ بەختسىز ئىنساندۇر» دەپ ئوتتۇرىغا قويغان. ئۇندىن باشقا فىزىئولوگى پاۋلوۋ: «خۇشاللىق سىزگە ھاياتنىڭ ھەربىر ھەرىكىتى، تورمۇشنىڭ ھەربىر تەسىراتىنى ئاسانلا ھېس قىلدۇرىدۇ، مەيلى جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىكى خۇشاللىق بولسۇن، ئوخشاشلا شۇنداق بولۇپ، ئۇ بەدەننى چېنىقتۇرىدۇ ۋە ساغلاملاشتۇرىدۇ» دەپ ئوتتۇرىغا قويغان. يۇقىرىقى ئىككى مىسالدىن خۇشاللىق بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتىنى چۈشىنىپ يەتكىلى بولىدۇ. يەنى خۇشاللىقنىڭ سالامەتلىككە پايدىلىق ئىكەنلىكىنى چۈشەنگىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كۈلكىنى مىسالغا ئالساق، كۈلكە ئادەم بەدىنىدىكى بارلىق ياخشى كەيپىياتلارنىڭ يەنى خۇشاللىق، خاتىرجەملىك... قاتارلىقلارنىڭ مۇجەسسەملەنگەن ئىپادىسى بولۇپ، تەبىئىي ھەم ئازادىلىك ئىچىدىكى كۈلكە روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىكى ساغلاملىقنىڭ ئىپادىسى. كۈلكە بارلىق ياخشى كەيپىياتلار ئۈستىگە قۇرۇلغان. شۇڭا كۈلكە سالامەتلىككە پايدىلىق بولۇپلا قالماستىن، بەزى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىمۇ كۆرۈنەرلىك رول ئوينايدۇ.

ھازىرقى زامان ئىلىم ـ پېنى كىشىلەر كۈلگەندە يۈز، كۆكرەك قورساق قىسىملىرىنىڭ بىردەك ھەرىكەتكە كېلىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى. قاقاقلاپ كۈلگەندە پۈتۈن بەدەندىكى مۇچىلەرنىڭمۇ ھەرىكەتكە كېلىدىغانلىقى بايقالدى. كۈلگەندە بەدەندىكى قان ئايلىنىشى تېزلىشىپ، ماددا ئالمىشىش ئىلگىرى سۈرۈلۈپ كىشىلەرنىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچى «تەبىئەت» كۈچىنىڭ ئاشىدىغانلىقىنى ئوتتۇرىغا قويدى.

نورمال بولغان ياخشى كۈلكە ئۆپكىنىڭ نەپەس ئېلىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ روھنى ئۇرغىتىدۇ، نەپەس يوللىرىنى تازىلاپ بەدەندىكى زەھەرلىك گازلارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ. ساغلاملىق ھېسسىياتىنى ئۇرغۇتۇپ روھنى جانلاندۇرىدۇ. روھىي جىددىيلىكنى تۈگىتىپ، كۆڭۈل خاتىرجەملىكنى ئاشۇرىدۇ. مۇسكۇللارنى بوشاشتۇرۇپ كۆڭۈلنى ئازادە قىلىدۇ. ئارتۇقچە زېھنىي بېسىملىقنى يەڭگىللىتىدۇ. زېرىكىش، غەم ـ قايغۇدىن خالاس قىلىپ «تەبىئەت» كۈچىنى كۈچەيتىدۇ. ئىجتىمائىي چەكلىمىنى ئازايتىپ دۇنيادىكى ياشاش ئىشەنچىسىنى ئاشۇرىدۇ. تارتىنىش، ئىزا تارتىش، قورقۇنچ ۋە تۈرلۈك بېسىملىقلارنى تۈگىتىشكە ياردەم بېرىدۇ ھەمدە

كىشىلەر ئوتتۇرىسىدىكى دوستلۇق ۋە ئالاقىلارنى چىڭىتىدۇ. كىشىلەرنى ئىجتىمائىي جەمئىيەتتىكى مۇھىتقا، رىئاللىققا ماسلىشىپ، بەختلىك ياشاشقا ئۈمىدۋارلىق بىلەن قاراشقا ئۈندەيدۇ.

ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ھەممە كىشىنىڭ ئارزۇسى، بىراق ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ياخشى تۇرمۇش شارائىتى ۋە ياخشى يەپ-ئىچىشكىلا باغلىق بولۇپ قالماستىن، بەلكى ئۇ ئادەمنىڭ روھىي كەيپىياتى بولۇپمۇ ئۇنىڭ مىزاجى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك، مەيلى خۇشاللىق بولسۇن ياكى كۆلكە بولسۇن ھەر ئىككىسى يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتكەندەك ئورگانىزمغا ناھايىتى زور پايدىلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئومۇمىي جەھەتتىن قىلىپ ئېيتقاندا تەبىئىي روھىي كەيپىياتلارنىڭ ئورگانىزمغا بولغان تەسىرى تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە خىل بولىدۇ:

(1) تەبىئىي روھىي كەيپىيات مېڭىنىڭ سەزگۈ-ھەرىكەت پائالىيەتلىرىنى جانلاندۇرىدۇ ۋە ئىلگىرى سۈرىدۇ.

مېڭە ئادەم بەدىنىدىكى مۇھىم رەئىس ئەزالارنىڭ بىرى بولۇپ، پۈتكۈل ھاياتلىق پائالىيەتلىرى جەريانىدا ئۇ ئورگانىزمنىڭ بارلىق ھېس پائالىيەتلىرى ۋە ھەرىكەت پائالىيەتلىرىنى باشقۇرۇپ ۋە تەڭشەپ بىر پۈتۈن ھاياتلىق پائالىيىتىنى ئومۇمىي جەھەتتىن نورمال داۋاملاشتۇرۇشقا كاپالەتلىك قىلىدۇ. شۇڭا ئۇ ئادەم ئورگانىزمىدىكى تۈرلۈك ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنىڭ باش قوماندانى ھېسابلىنىدۇ. روھىي كەيپىيات ئىنسانلارنىڭ مېڭە قاتلاملىرىدىكى مۇرەككەپ نېرۋا پائالىيەتلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، مېڭە ئۆزىنىڭ ئورگانىزمدىكى بارلىق ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنى تەڭشەش ۋە باشقۇرۇش خىزمەتلىرىنى روھىي-كەيپىياتنى ئۆز ئىچىگە ئالغان نېرۋا پائالىيەتلىرى ئارقىلىق ئەمەلگە ئاشۇرىدۇ. نېرۋا پائالىيەتلىرى ھەر ۋاقىت ئىچكى-تاشقى ئامىللار بىلەن ۋاستىلىك ياكى بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك بولغان ئۆزگىرىشچان روھىي-كەيپىياتنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ تۇرىدۇ. روھىي-كەيپىيات نورمال بولسا، ئۇ نېرۋا پائالىيىتىنى جانلاندۇرۇپ، تەن ساغلاملىقنى ئاشۇرۇپ، نورمال ھاياتلىقنى ئۈزارتىدۇ. ئومۇمىي بەدەندىكى قان ئايلىنىشىمۇ جانلىنىپ مېڭىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى ئىلگىرى سۈرۈلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن نېرۋىلاردىكى جىددىيلىك ۋە مېڭە ھۈجەيرىلىرىدىكى ھارغىنلىق يوقىلىپ، مېڭىدىكى روھىي نەپسانىيىنىڭ قوماندانلىقىدىكى قۇۋۋىتى نەپسانىي تولۇقلىنىپ ۋە كۈچىيىپ بارىدۇ. بۇنىڭ بىلەن چوڭ مېڭە كونتروللۇقىدىكى ھەر قايسى ئەزالاردىكى ھەر خىل سۈيۇقلۇقلارنى ئاجرىتىپ چىقارغۇچى بەزلەر ئاجرىتىپ چىقارغان ئورگانىزمنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمەتلىرىنى تەڭشىگۈچى سۈيۇقلۇقلارنىڭ مىقدارى ئارتىپ، ئادەم بەدىنىنىڭ تېتىك، روھلۇق ھالىتىنى ساقلاپ قالالايدۇ. ھەرقايسى ئەزا-سىستېمىلارنىڭ ماسلىشىشچانلىقىنى تەڭشەپ، تەبىئىي خىلىتلار نورماللىقىنى ساقلاپ ماددا ئالمىشىش پائالىيىتىنىڭ ساغلام داۋاملىشىشىغا كاپالەتلىك قىلىدۇ.

(2)تەبىئىي روھىي كەيپىيات يۈرەكنىڭ ھاياتلىق كۈچىنى ئاشۇرۇپ، ئۇنىڭ خىزمىتىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

يۈرەك پۈتۈن ئورگانىزمنىڭ ھاياتلىق ھەرىكىتىنىڭ مەنبەسى. ئۇ روھىي ھايۋانى، روھىي نەپسانى، روھىي تەبىئىيدىن ئىبارەت ھاياتلىق مەنبەلىرىنىڭ ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچى بولۇش

سۈپىتى بىلەن، ئىنسان پەيدا بولغاندىن تارتىپ تاكى ھاياتلىق ئاخىرلاشقانغا قەدەر توختاۋسىز ھەرىكەت قىلىپ، قانىي پۈتۈن بەدەندە دەۋرلىك ئايلاندۇرۇش ئارقىلىق ماددا ئالمىشىش پائالىيىتىنى نورمال داۋاملاشتۇرىدۇ.

يۈرەكنىڭ نېرۋا سىستېمىسى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ئىنتايىن يېقىن بولۇپ، نېرۋا سىستېمىسىدا يۈز بەرگەن ھەر قانداق ئىنكاس ناھايىتى تېزلا يۈرەككە تەسىر قىلىدۇ. شۇڭا ئادەمنىڭ روھىي ھالىتى ياخشى، كەيپىياتى خۇشال بولغان چاغلاردا يۈرەكتە روھىي ھايۋانىينىڭ تۈغۈلۈشى كۆپىيىپ يۈرەكنىڭ قۇۋۋىتى ھايۋانىيسى ئاشىدۇ. نەتىجىدە يۈرەك مۇسكۇلىدىكى جىددىيلىك يوقىلىپ، يۈرەكنىڭ ئۈنۈملۈك قان سىقىپ چىقىرىش مىقدارى ئېشىپ بەدەننىڭ ماددا ئالمىشىش خىزمىتى ئىلگىرى سۈرۈلۈپ، يۈرەكتىكى ھارغىنلىقنى يوقىتىپ يۈرەك زەئىپلىشىشنىڭ ۋە يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ چارچىشىدىن بولىدىغان تۈرلۈك كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

(3) تەبىئىي روھىي كەيپىيات ئادەم بەدىنىنىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى«تەبىئەت»نى كۈچەيتىپ، ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تەبىئىي روھىي كەيپىيات ساغلام روھىي كەيپىياتنىڭ مۇجەسسەملەنگەن ئىپادىسى بولۇپ، تەبىئىي ھەم ئازادىلىك ئىچىدىكى خۇشاللىق ۋە كۈلكە قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ مېڭە، يۈرەك، جىگەردىن ئىبارەت رەئىس ئەزالارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ئەزا سىستېمىلارنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىپ، بەدەندە تەبىئىي خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇش ۋە سەرپ قىلىنىش جەريانىنى تېزلىتىدۇ. نەتىجىدە بەدەندە روھنىڭ ھاسىل بولۇشى ۋە خىزمەت پائالىيىتى جانلىنىپ بەدەندىكى قۇۋۋەتلەرنى ئاشۇرىدۇ. ئومۇمىي بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ كۈچىيىشى بىلەن بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارى ئاشىدۇ.

2 . غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىياتنىڭ ئورگانىزمغا بولغان زىيانلىق تەسىرى

غەم ـ قايغۇ، غەزەپ ـ نەپرەت، قورقۇنچ، ئاچچىقلىنىش، ھاياجانلىنىش تىت ـ تىت بولۇش، چۈشكۈنلىشىش، تەشۋىشلىنىش، ئىچ ئاغرىتىش، پۇشايمان قىلىش، ھەسرەتلىنىش، گۇمانخورلۇق، پەرىشانلىق قاتارلىقلار غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىياتلاردۇر. بۇ خىل پاسسىپ روھىي كەيپىياتلار ئورگانىزمغا روھىي جەھەتتە پايدىسىز تەسىر كۆرسىتىپلا قالماستىن، جىسمانىي جەھەتتىمۇ زىيانلىق تەسىرلەرنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل پاسسىپ روھىي كەيپىياتلارنىڭ ئۇزۇن مۇددەت داۋاملىشىشى بەدەندىكى تەبىئىي خىلىتلارنىڭ سان سۈپەت جەھەتتىكى تەڭپۇڭلۇقىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ ياكى خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش بىلەن خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇش ۋە سەرپ قىلىنىش جەريانىغا تەسىر كۆرسىتىپ تەبىئىي روھنى خورىتىدۇ ھەمدە ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ھەتتا مېڭە، يۈرەك بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك بولغان جىددىي، خەتەرلىك ھەم ئېغىر كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشى ۋە قوزغىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ۋە ئورگانىزمدىكى قۇۋۋەتلەر ئاجىزلاشقانلىقتىن «تەبىئەت كۈچى»مۇ ئاجىزلاپ بەدەندە پەيدا بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش جەريانىمۇ زىيادە ئۇزىراپ كېتىدۇ، ھەتتا كېسەللىك

بەدەننىڭ تەبىئەت كۈچىدىن غالىب كېلىپ داۋالاش ئۈنۈم بەرمەي بىمارنىڭ ھاياتى ئاخىرلىشىدۇ. بۇ خىل ناچار كەيپىياتلار ئۇزۇن مۇددەت داۋام قىلسا روھىي نەپسانىينىڭ نورمال خىزمىتى ئۇخشىمىغان دەرىجىدە توسقۇنلۇققا ئۇچرىغانلىقتىن مېڭە ئۆزنىنىڭ ئاپتوماتىك تەڭشەش خىزمىتىنى ياخشى ئېلىپ بارالمايدۇ. مانا بۇ «غەم-ئەندىشە كېسەل پەيدا قىلىدۇ» دېگەن داۋلىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. يەنى قەدىمكى ئۇيغۇر ھۆكۈمالىرى «غەزەپلىنىش-جىگەرگە زەخىم يەتكۈزىدۇ؛ غەم-قايغۇ، سېغىنىش-مېڭە، يۈرەككە زەخىم يەتكۈزىدۇ» ، دەپ قارىغان. بۇ ھازىرقى زامان تېبابەتچىلىك ئىلمى قارىشى بىلەن بىردەك. ھازىرقى زامان تېبابەتچىلىك ئىلمى ئۇزاق داۋام قىلغان جىددىي كەيپىيات ئاشقازان كېسەللىكى، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى يۈرەك كېسەللىكى ۋە راك قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ مەنبەسى. دېمىسمۇ يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەر ئىنسانلار تورمۇشىدىكى پاجىئەلەر بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان روھىي ئامىل سەۋەبلىك كېسەللىكلەرگە تەئەللۇق.

ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك كىتابلىرىدا ئادەم بەدىنى-روھ بىلەن تەننىڭ بىرىكىشىدىن تۈزۈلگەن بىر پۈتۈن گەۋدە، كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا نوقۇل ھالدا تەندىكى كېسەللىكنى داۋالاشقا بولمايدۇ. چۈنكى بەدەنگە تەگكەن زەربە بەدەننى زەخىملەندۈرگەنگە ئوخشاش روھقا تەگكەن زەربىمۇ روھنى زەخىملەندۈرىدۇ» دېيىلگەن. شۇڭا روھىي جەھەتتىكى غەيرىي تەبىئىيلىق روھىي كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشتىن باشقا جىسمانىي كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىدىكى ئاساسىي ئامىل ھېسابلىنىدۇ.

غەيرىي تەبىئىي روھىي-كەيپىيات ئۇزۇن مەزگىل داۋاملاشسا تۆۋەندىكىدەك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

1) غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىيات نېرۋا ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئادەمنىڭ روھىي ھالىتى ياخشى، كەيپىياتى خۇشال بولغان چاغلاردا چوڭ مېڭە كونترول-لۇقىدىكى ھەر قايسى ئەزالاردىكى ھەر خىل سۇيۇقلۇقلارنى ئاجرىتىپ چىقارغۇچى بەزلەر سالامەتلىككە پايدىسى بولغان بەز سۇيۇقلۇقلىرىنى ئىشلەپ چىقىرىپ بەدەننىڭ ھەر قايسى ئەزالىرىنىڭ ماسلىشىشچانلىقىنى تەڭشەيدۇ. ئادەم ئاچچىقلانغان، ئازابلانغان، قايغۇرغان چاغلاردا بۇ بەزلەر بەدەنگە پايدىسىز بەز سۇيۇقلۇقلىرىنى ئىشلەپ چىقىرىدۇ. نەتىجىدە مېڭە قان تومۇرلىرى سىپازمىلىنىپ مېڭىگە بارىدىغان قاننىڭ بىرلىك مىقدارى ئازىيىدۇ-دە، مېڭە توقۇلمىلىرى يېتەرلىك ئوزۇقلۇق ۋە روھ بىلەن تەمىنلىنەلمىگەچكە، مېڭىدىكى روھىي نەپسانىينىڭ كونتروللۇقىدىكى قۇۋۋىتى نەپسانىيى ئاجىزلايدۇ. بۇنىڭ بىلەن مېڭىنىڭ ئىچكى بەش سېزىم قۇۋۋەتلىرى ئاجىزلاپ ئاخىرقى ھېسابتا نېرۋا ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2) غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىيات يۈرەك، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشى ۋە قوزغىلىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىياتلاردىن قورقۇش، غەزەپلىنىش، تەشۋىشلىنىش، ھاياجانلىنىش، قايغۇرۇش قاتارلىق ئىپادىلەر ئۇزۇن داۋام قىلسا نېرۋا سىستېمىسىنىڭ تەكرار قوزغىلىشىنى

كەلتۈرۈپ چىقىرىپ قان تومۇرلارنى پالەچلەندۈرۈپ، مېڭە، يۈرەكنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ مېڭە، يۈرەك توقۇلمىلىرىغا ئوكسىگېن ۋە ئوزۇقلۇق ماددىلار يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، روھىي نەپسانىينىڭ خىزمىتىنى قالايمىقانلاشتۇرغانلىقتىن چوڭ مېڭە پوستلىقى ۋە پوستلاق ئاستى مەركىزىي نورمال خىزمەت تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشىنى پەيدا قىلىپ، رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. نەتىجىدە تەبىئىي خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇش ۋە سەرپ قىلىنىش جەريانىغا تەسىر يېتىپ، خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش بىلەن سان-سۈپەت جەھەتتىن بەدەنگە ئۆزلىشىش سالاھىيىتىنى يوقاتقان غەيرىي تەبىئىي خىلتلاردىن كۆيگەن سەپرا، شورلۇق بەلغەم، كۆيگەن سەۋدا خىلتلىرىنى شەكىللەندۈرىدۇ. كۆيگەن سەپرا، كۆيگەن سەۋدا، شورلۇق بەلغەم خىلتلىرى كەيپىيات جەھەتتىن قۇرۇق سوغۇققا مايىل بولۇپ، كۈچلۈك غىدىقلاش، ئاسان چۆكمىگە چۈشۈش ئالاھىدىلىكىگە ئىگە بولغاچقا ئۇلار ئاسانلا قان تومۇر دىۋارىغا چۆكمىگە چۈشۈپ ئولتۇرۇشۇپ قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى بۇزۇپ، تەدرىجىي قان تومۇرلارنى قاتۇرۇپ مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىش ۋە يۈرەك تاجسىمان قان تومۇرلىرىنىڭ قېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، يۈرەك سانجىقى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىلىرىغا ئوخشاش خەتەرلىك جىددىي كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ ياكى قوزغايدۇ.

3) غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىيات بەدەندە ئۆسمە كېسەللىكلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

ئۆسمە كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغان بىمارلار ئۈستىدىكى تەتقىقاتلاردىن مەلۇم بولۇشىچە، ئۆسمە كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغان بىمارلارنىڭ كۆپچىلىكىنىڭ ئىلگىرىكى تۇرمۇشى كۆڭۈلسىز بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئۇزۇن مۇددەت، غەم-قايغۇ، روھىي بېسىم ۋە چۈشكۈنلۈك ئىچىدە ياشىغان تارىخى بارلىقى ئىسپاتلانغان. ئۇزاق مۇددەت داۋام قىلغان غەيرىي تەبىئىي روھىي-كەيپىيات روھنى خورىتىپ قۇۋۋەتلەرنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان بولغاچقا، جىگەرنىڭ زەھەرسىزلەندۈرۈش ئىقتىدارى ۋە ئومۇمىي بەدەندىكى توقۇلما ھۈجەيرىلەرنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ تەدرىجىي بەدەندە ئارىلىق ماددىلار كۆپىيىپ كېتىدۇ. بۇ ئارىلىق ماددىلار تەبىئىي خىلتلارغا قوشۇلۇپ ئۇلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە بۇزغانلىقتىن قويۇق ھالەتتىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتنى كۆپەيتىۋېتىدۇ. غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتنىڭ بەدەندىكى توقۇلما ھۈجەيرىلەر ئېھتىياجىدىن ئېشىپ قالغان قىسمى بەدەندىكى مۇناسىپ ئورۇنلاردا ساقلىنىش جەريانىدا تەدرىجىي قويۇلۇپ غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتنى شەكىللەندۈرىدۇ. بۇ خىل سەۋدا خىلتى ياللۇغلانغان ياكى زەخىملەنگەن ئەزا-توقۇلمىلارغا بارغاندا، يەرلىك ئورۇنغا تەسىر قىلىپ توقۇلمىلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆسۈشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، شۇ ئورۇندا ھەر خىل ئۆسمە كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

4) غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىيات ھەزىم يولى يارا كېسەللىكلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

روھىي جىددىيلىك، زىيادە چارچاش، روھىي ئازاب چېكىش، چۆشكۈنلۈك، غەزەپلىنىش، قايغۇرۇش، ھەسەت قىلىش قاتارلىق غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىياتلارنىڭ مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنى ئىدارە قىلىدىغان روھىي نەپسانىيىگە ئۆزۈلمە تەسىر كۆرسىتىشى بىلەن ئۇنىڭ نورمال خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشىغا ئەگىشىپ چوڭ مېڭە بوشلۇقى ۋە پوستلاق ئاستى مەركىزىنىڭ خىزمەت پائالىيەتچانلىقى كۆچىيىپ ئاشقازان، ئۈچەي قان تومۇرلىرى شۇنداقلا سىلىق يوللۇق مۇسكۇللارنىڭ پارەسلىنىشى كېلىپ چىقىدۇ. بۇ يەرلىك ئورۇن بولۇپمۇ ئاشقازان، ئۈچەي قان ئايلىنىشىنىڭ ئاستىلىشى، ئازلىشى نەتىجىسىدە مەزكۇر ئورۇنلاردىكى ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىشىشىغا ئەگىشىپ «تەبىئەت» كۆچى ئاجىزلاپ يەرلىك ئورۇننىڭ قوغدىنىش، قارشىلىق كۈچىنىڭ تۆۋەنلىشى، ئاشقازان، ئۈچەي شىللىق پەردىلىرىنىڭ ئۆز-ئۆزىنى قوغداش ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلىشىشى يەنى ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي دىۋارىدىكى شىللىق پەردىلەرنى مۇھاپىزەت قىلىدىغان شىلىمشىق سۇيۇقلۇقنىڭ ئازىيىشى، ئاشقازان كىسلاتاسىنىڭ كۆپىيىشى قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىش بىلەن ئاخىرى ھەزىم يولىدا يارا پەيدا بولۇشقا شارائىت يارىتىپ بېرىدۇ.

5) غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىيات ئاياللاردا ئادەت قالايمىقانلىششىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىياتنىڭ مېڭىنى مەركەز قىلغان روھىي نەپسانىيىگە تەسىر قىلىشىنىڭ ئۇزۇن مۇددەت داۋاملىششى ۋە كۆپ قېتىم تەكرار قوزغىلىشى نەتىجىسىدە چوڭ مېڭە پوستلىقى ۋە پوستلاق ئاستى مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ پائالىيەتچانلىقى كۈچىيىپ، بالىياتقۇنى قان ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدىغان قان تومۇرلار ۋە سىلىق يوللۇق مۇسكۇللارنىڭ سپازمىلىنىشى كېلىپ چىقىدۇ. نەتىجىدە بالىياتقۇنىڭ نورمال خىزمىتى قالايمىقانلىشىپ ھەر قېتىملىق ھەيز كېلىش ۋاقتى تۇراقسىزلىششىش، ھەيز كۆپ ۋە ئاغرىتىپ كېلىش، ھەيز بوغۇلۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلۈپ، ئاخىردا بەل، قورساق ساھەسى ئاغرىش، ئومۇمىي بەدەن جۇملىدىن پۇت-قوللار سىقراپ ئاغرىش، ماغدۇرسىزلىنىش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ. بۇ ئەھۋال ئۇزاق داۋام قىلسا تۇرلۇك ئاياللار كېسەللىكلىرى كېلىپ چىقىدۇ.

6) غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىيات تېرە ۋە ئۇنىڭ قوشۇمچىلىرىغا تەسىر قىلىپ تېرە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تېرە ئادەم ئورگانىزمىنىڭ بىر قىسمى بولۇپ، ئۇنى نېرۋا سىستېمىسى كونترول قىلىدۇ ۋە تەڭشەپ تۇرىدۇ. خاپىلىق، قورقۇش، ئاچچىقلىنىشقا ئوخشاش غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىياتلار روھىي نەفسانىينىڭ نورمال خىزمىتىنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ نېرۋا پائالىيىتى ئارقىلىق تېرە كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ نېرۋا فۇنكسىيىسىنىڭ بۇزۇلۇشى خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى، قىچىشقاق ۋە چاچ چۈشۈش قاتارلىق تېرە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەزى تېرە كېسەللىكلەرنى قوزغايدۇ ۋە پەيدا بولۇشقا سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن، نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى، قىچىشقاق، يەلتاشما، دائىرىلىك چاچ چۈشۈش، قىزىل تۇمشۇق (بۇرۇننىڭ ئۇچى دائىم قىزىرىپ تۇرىدىغان تېرە كېسەللىكى) كۆپ تەرلەش قاتارلىق تېرە كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىمۇ كۆپىنچە كەيپىيات ئۆزگىرىشى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك، ئۇندىن باشقا غەيرىي تەبىئىي روھىي

كەيپىياتلار يەنە چاچ ئاقىرىش، ئاقكېسەل، هۆل تەمرەتكە، تەڭگە تەمرەتكە قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغىمۇ مۇئەييەن تەسىر كۆرسىتىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە نۇرغۇنلىغان كېسەللىكلەر غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىيات بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك، يېقىنقى بىر قانچە يىل مابەينىدە مەملىكەت ئىچى ۋە خەلقئارادىكى تېببىي پسىخولوگ مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تەتقىقات نەتىجىلىرى ۋە ئۇلارنىڭ ئۇزۇن يىللىق كلىنىكا ئەمەلىيەتلىرى غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىياتنىڭ نۇرغۇن جىسمانىي كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشى بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋىتى بارلىقى ھەم روھىي كەيپىياتتىكى غەيرىي تەبىئىيلىكنى ئۆزۈل - كېسىل يوقاتماي تۇرۇپ روھىي كېسەللىكلەردىن باشقا جىسمانىي كېسەللىكلەرنىمۇ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاپ ساقايتىش مەقسىتىگە تولۇق يەتكىلى بولىدىغانلىقىنى ئىسپاتلاپ بەردى.

بىز بۇنىڭدىن غەيرىي تەبىئىي رھىي كەيپىياتنىڭ ئۇزۇن داۋاملىشىشى خاس روھىي كېسەللىكلەرنىلا پەيدا قىلماستىن، باشقا جىسمانىي كېسەللىكلەرنىمۇ پەيدا قىلىدىغانلىقىنى، جىسمانىي كېسەللىكلەرنىڭ ئۇزۇن داۋاملىشىپ ئادەمنى بىئارام قىلىۋەرسە روھىي كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولىدىغانلىقىنى چۈشىنىۋالايمىز، شۇڭا ئۇيغۇر تېبابەت خادىملىرى روھىي كېسەللىكلەردىن باشقا جىسمانىي كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىمۇ روھىي داۋالاشنى ئۇنتۇماسلىقنىڭ لازىملىقىنى تونۇپ يېتىشىمىز كېرەك.

§3. غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىياتنى تەرتىپكە سېلىش تەدبىرلىرى

روھىي جەھەتتە ساغلام بولغان روھ ھالەتنى شەكىللەندۈرۈش ئۈچۈن، باللارغا بولغان ئەخلاق پەزىلەت تەربىيىسى، مەكتەپ تەربىيىسى، جەمئىيەت تەربىيىسى ئەتراپ مۇھىتقا ماسلىشىش جەھەتتىكى تەربىيىنى ياخشى ئېلىپ بېرىش كېرەك. ياشلاردا ئۆگىنىش، كۆڭۈل ئېچىش، مۇھەببەتلىشىش ۋە نىكاھلىنىش قاتارلىقلارغا بولغان توغرا تونۇش يېتىلدۈرۈپ، ھەر خىل ئىجتىمائىي مۇناسىۋەت قاتارلىق توغرا تۇرمۇش قاراشلىرىنى تىكلەش ئارقىلىق غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىيات يېتىلدۈرۈۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك. ياشانغانلارغا نىسبەتەن تۇرمۇشنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش، ئۆز چامىسى يېتىدىغان جىسمانىي ئەمگەكلەر ۋە تەنتەربىيە ھەرىكەتلىرى، مەلۇم كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش ئارقىلىق تەبىئىي روھىي كەيپىياتنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش ئارقىلىق ناچار تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۈرۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا جىسمانىي ۋە روھىي ساغلاملىقنى كاپالەتكە ئىگە قىلىش ئۈچۈن غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىيات ئامىللىرىدىن خالىي بولۇپ، سالامەتلىككە پايدىلىق بولغان ياخشى مىزاج ۋە ياخشى ساغلام روھىي كەيپىياتنى يېتىلدۈرۈش كېرەك.

روھىي كەيپىيات ئىنسانلارنىڭ چوڭ مېڭە قاتلىمىدىكى مۇرەككەپ نېرۋا پائالىيەتلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇنىڭ ياخشى-يامان بولۇشى ساقلىق ۋە كېسەللىك بىلەن بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك. شۇڭا غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىياتتىن ساقلىنىپ ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا سەل قارىماسلىق، تەبىئىي روھىي كەيپىياتنى يېتىلدۈرۈش ھەممە ئۇنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى بىر قانچە نۇقتىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك.

1) ئۆز كەيپىياتىنى تىزگىنلىۋېلىشنى ئۆگىنىش لازىم.

بەزى ئادەملەر «قان بىلەن كىرگەن خوي جان بىلەن چىقىدۇ» دەپ قاراپ ئۆز كەيپىياتىنى تىزگىنلەشكە ئەھمىيەت بەرمەيدۇ، بۇ توغرا ئەمەس. ئۆز كەيپىياتىنى كونترول قىلىشتا مەسىلىلەرگە ئېغىر بېسىقلىق بىلەن قاراش، ئوڭۇشسىزلىق ۋە كۆڭۈلسىزلىككە يولۇققاندا ئۇنى ئەقىل ۋە ئىرادە كۈچىگە تايىنىپ كونترول قىلىش ، كىچىككىنە ئوڭۇشسىزلىقنى كۆرۈپ ئەس-ھوشىنى يوقىتىپ قويماسلىق، ئۆزىگە ئۆزى تەسەللىي بېرىش ۋە باشقا كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى ئارقىلىق ئوڭۇشسىزلىقنى ئۇنتۇش قاتارلىق تەدبىرلەر ئارقىلىق ئۆز كەيپىياتىنى تىزگىنلەش لازىم.

2) ياخشى خىزمەت ۋە تۇرمۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ ناچار ئادەتلەردىن ساقلىنىش كېرەك.

بەزى كىشىلەر غايىسىز ھەم نىشانسىز ياشايدۇ. شۇڭا ئۇلار خىزمەت ۋە تۇرمۇشنى توغرا ھەل قىلالمايدۇ، كۆڭۈلسىز ئىشلارغا يولۇققاندا ھەدېسىلا ھاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش ئارقىلىق ئىچ پۇشۇقىنى چىقىرىدۇ. بۇ ئەمەلىيەتتە ئىچ پۇشۇقىنى چىقىرىشنىڭ توغرا ئۇسۇلى بولمايلا قالماستىن سالامەتلىككە زىيانلىق. شۇڭا خىزمەت ۋە تۇرمۇشقا توغرا قاراپ، قىيىنچىلىقنى يېڭىپ ھەر قانداق

كۆڭۈلسىزلىك ۋە ئىچ پۇشۇقى ئۈستىدىن غەلىبە قىلىپ، جىسمانىي ۋە روھى جەھەتتىكى ساغلاملىقنى كاپالەتكە ئىگە قىلىش لازىم.

3) كۆڭۈلنى توق تۇتۇپ، شاد - خۇرام ياشاش كېرەك.

كۆڭۈلنى توق تۇتۇش، ئۇچۇق - يورۇق بولۇش، كەڭ قورساق بولۇش، شاد - خۇرام ياشاش، ئارتۇقچە چېچىلماسلىق، سوغۇق قان، ئېغىر بېسىق بولۇپ دائىم ياخشى كەيپىياتنى ساقلاش لازىم.

4) ئاكتىپ ھېسسىيات تۈيغۇسى ئارقىلىق پاسسىپ كەيپىيات ھالىتىنى يېڭىش كېرەك.

كۈندىلىك تۇرمۇشتا بىز تاشقى دۇنيانىڭ ھەرخىل تەسىرلىرىگە ئۇچراپ ئوخشاش بولمىغان كەيپىيات ھالىتىنى باشتىن كەچۈرۈپ تۇرىمىز. غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىياتنى پەيدا قىلىدىغان ئامىللارغا دۇچ كەلگەندە سوغۇق قانلىق بىلەن بۇ خىل كەيپىياتنى پەيدا قىلىدىغان ئامىللارنىڭ ئالدىنى ئېلىپ ئاكتىپ كەيپىياتنى ساقلاپ، پاسسىپ كەيپىيات ھالەتنى يېڭىپ، تەبىئىي روھىي كەيپىيات ھالىتىنى ساقلاپ قېلىشىمىز كېرەك.

5) يۇمۇرستىك ھېسسىيات يېتىلدۈرۈپ غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىياتنى تۈگىتىشنى ئۆگىنىش كېرەك.

قىزىقچىلىق ھېسسىياتىغا ئىگە كىشىلەر ھەر قانداق ئوڭۇشسىز شارائىت ئاستىدا ئالىيجاناب خىسلەتنى ساقلاپ قالالايدۇ، يۇمۇرلۇق گەپ - سۆزلەر ۋە ھەرىكەتلەر ئارقىلىق غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىيات توسالغۇلىرىدىن قۇتۇلۇپ تەبىئىي روھىي كەيپىياتنى ساقلاپ قالالايدۇ، شۇڭا ئىمكانقەدەر ئۈنۈملۈك تەدبىرلەرنى قوللىنىپ غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىياتنىڭ يوشۇرۇن زەھەرلىشىدىن ساقلىنىش ئىنتايىن مۇھىم.

6) تولۇق بەختەرلىك تۇيغۇسى تىكلەش ئارقىلىق روھىنى چېنىقتۇرۇش كېرەك.

ئەتىدىن كەچكىچە دەككە - دۈككىدە يۈرىدىغان كىشىلەر ھەر خىل قىيىنچىلىق ۋە تەنقىدلەرگە بەرداشلىق بېرىش ئارقىلىق روھىنى چېنىقتۇرۇشى كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا دائىم دەككە - دۈككىدە يۈرىدىغان كىشىلەر ئاسان قېرىيدۇ ھەم دائىم دەرد - ئەلەم، قايغۇ - ھەسرەت ئىچىدە يۈرىدىغانلارنىڭ ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرايدۇ ھەتتا باشقا كېسەللەرگە گىرىپتار بولۇشىمۇ مۇمكىن.

7) ئۆزىنى چۈشىنىپ، ئۆز ئىقتىدارىغا چۈشلۇق ئىشلارنى قىلىش كېرەك.

ئۆزىنى تولۇق چۈشىنىپ، ئۆزىنىڭ ئىقتىدارىغا ماس ھالدىكى ئىشلارنى ئىشلەش لازىمكى، ھەرگىزمۇ مەجبۇرىي ئاساستا ئۆز ئىقتىدارى يەتمەيدىغان خىزمەتنى ئىشلىسە ئارمانىغا چۈشلۇق دەرمان يوق بولۇپ قېلىپ، ئۆزىنىڭ جىسمانىي ۋە روھىي ساغلاملىقىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ.

8) تۇرمۇش نىشانى ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك. بۇ ئىجتىمائىي ئىشلەپچىقىرىش تەرەققىيات سەۋىيىسى ۋە ماددىي تۇرمۇش شارائىتىنىڭ بەلگىلىك چەكلىملىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر تۇرمۇش نىشانى بەك يۇقىرى بەلگىلىنىپ كەتسە، مۇقەررەر ھالدا ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرايدۇ - دە، ئۆزىنىڭ جىسمانىي ۋە روھىي ساغلاملىقىغا تەسىر يېتىدۇ.

9) ئىجتىمائىي مۇھىت بىلەن ئۇچرىشىپ تۇرۇش كېرەك. كىشىلەرنىڭ روھىي ئېھتىياجىمۇ كۆپ قاتلاملىق بولۇۋاتىدۇ. ئىجتىمائىي مۇھىت بىلەن ئۇچرىشىپ تۇرۇش بىر تەرەپتىن ئۆزىنىڭ مەنىۋى تۇرمۇشىنى بېيىتسا، يەنە بىر تەرەپتىن ئۆزىنىڭ جەمئىيەتتىكى ھەرىكىتىنى ۋاقتى-ۋاقتىدا تەڭشەپ، جەمئىيەتتىكى ئىجتىمائىي مۇھىتقا ناھايىتى ياخشى ماسلىشىپ، جەمئىيەتتىكى سان-ساناقسىز ئۆزگىرىشلەردىن ھەيرانلىق ھېس قىلماي روھىي ساغلاملىققا تەسىر يەتمەيدۇ.

10) خاراكتېر جەھەتتىكى مۇكەممەللىكنى ساقلاش ۋە ئۇنى رېئاللىققا ماسلاشتۇرۇش كېرەك. خاراكتېر جەھەتتىكى قىزىقىش، ئىقتىدار، تەبىئەت ۋە مىزاج قاتارلىق پسىخىك ئالاھىدىلىكلەرنىڭ ھەممىسىنى ئۆزئارا ماسلاشتۇرۇپ، بىرلىككە كەلتۈرۈپ رېئاللىققا ئۇيغۇنلاشتۇرۇش لازىم. شۇنداق بولغاندا روھىي ساغلاملىققا تەسىر يەتمەيدۇ.

11) مەلۇم ئۆگىنىش ئىقتىدارى بولۇش كېرەك، ھازىرقى زامان ئىجتىمائىي بىلىملىرىنىڭ ئۈزلۈكسىز يېڭىلىنىشى تېز بولغاچقا، يېڭى ۋەزىيەتكە ماسلىشىش ئۈچۈن، ئۈزلۈكسىز تۈردە يېڭى نەرسىلەرنى ئۆگىنىش كېرەك. شۇنداق بولغاندا ئىشتا ئۈنۈم قازانغىلى، ئەگرى يولنى ئاز مېڭىپ كۆپرەك نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ، شۇنداق بولغاندا ساغلاملىققا تەسىر يەتمەيدۇ.

12) نورمال كىشىلىك مۇناسىۋەتنى ساقلاش كېرەك، كىشىلىك مۇناسىۋەت جەريانىدا توغرا يۆلىنىشنىڭ ئاكتىپ مۇناسىۋەتلەرمۇ، خاتا يۆلىنىشلىك پاسسىپ مۇناسىۋەتلەرمۇ بولىدۇ. كىشىلىك مۇناسىۋەتنىڭ نورمال بولۇش-بولماسلىقى، كىشىلەرنىڭ روھىي ساغلاملىقىغا ناھايىتى زور تەسىر كۆرسىتىدۇ.

13) ئۆز كەيپىياتىنى مۇۋاپىق ئىپادىلەش ۋە كونترول قىلىش كېرەك. كىشىلەردە خۇشاللىق، غەزەپ، قايغۇ، شادلىق قاتارلىق ئوخشاش بولمىغان روھىي كەيپىيات ۋە كەچۈرمىشلەر بولىدۇ. كۆڭۈلسىز كەيپىياتلارنى تۆكۈپ روھىي-ھالەت تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش، ھەددىدىن ئارتۇق ئاچچىقلانماسلىق لازىم، بولمىسا ئۆز تۇرمۇشىغا تەسىر يەتكۈزۈپلا قالماستىن يەنە كىشىلىك مۇناسىۋەتكىمۇ تەسىر يەتكۈزۈپ، ئۆزىنىڭ جىسمانىي ۋە روھىي ساغلاملىقىنى زىيانغا ئۇچرىتىدۇ.

14) مەلۇم دائىرە ئىچىدە ئۆز ئىقتىدارى ۋە قىزىقىشىنى جارى قىلدۇرۇش كېرەك. كىشىلەر ئۆز ئىقتىدارى ۋە قىزىقىشىنى تولۇق جارى قىلدۇرۇشى، بۇنى دەپ باشقىلارنىڭ مەنپەئەتىگە توسقۇنلۇق قىلماسلىق، كوللېكتىپنىڭ مەنپەئەتىگە بۇزغۇنچىلىق قىلماسلىق لازىم، بولمىسا كىشىلەر ئوتتۇرىسىدا بەس-مۇنازىرە پەيدا قىلىپ باش ئاغرىقى تېپىۋېلىپ ئۆزىنىڭ جىسمانىي، روھىي ساغلاملىققا تەسىر يەتكۈزىدۇ.

15) ئىجتىمائىي ئەخلاق قائىدىسىگە خىلاپ بولمىغان ئاساستا جىنسىي تۇرمۇش ئېھتىياجىنى قاندۇرۇپ تۇرۇش كېرەك. نورمال بولغان جىنسىي تۇرمۇش تەبىئىي روھىي كەيپىياتلارنى ئۇرغۇتىدۇ. بۇ ئەلۋەتتە قانۇنلۇق بولۇشى كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا ۋىجداننىڭ ئەيىبلىشىگە ئۇچراپ، جامائەتنىڭ بېسىمى، قانۇننىڭ چەكلىمىسى تۈپەيلىدىن تەبىئىي ھالدا روھىي ساغلاملىققا تەسىر يېتىدۇ.

غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىيات ئۇزۇن داۋاملاشسا بەدەندىكى روھى-قۇۋۋەتلەرنى ۋە ھەرقايسى ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى جىددىيلەشتۈرۈپ، نېرۋا سىستېمىسىنىڭ چارچىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش بىلەن، مېڭە، يۈرەك، جىگەر قاتارلىق رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمەت ئىقتىدارىنى تۆۋەنلەشتۈرۈۋېتىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئوگانىزمدا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن بىر قاتار كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىشتىن باشقا بىمارنىڭ ئەسلىي كېسەللىكىنىڭ ساقىيىشىغا توسقۇنلۇق قىلىش بىلەن بىرگە يەنە بىماردا ئۆزىنىڭ كېسىلىنىڭ ساقىيىشىغا بولغان ئىشەنچىسىنى تۆۋەنلەشتۈرۈش، تەشۋىشلىنىشتەك ھالەت ئۆزگىرىشىنى پەيدا قىلىپ، كېسەلنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي روھىي-كەيپىياتتىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا غەيرىي تەبىئىي روھىي-كەيپىياتنى نورماللاشتۇرۇش ئۇسۇلىنى قوللىنىش لازىم.

ئۈچىنچى باب ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش — ئورگانىزمدىكى توقۇلما ھۆجەيرىلەرنىڭ ماددا ئالمىشىش جەريانىنى ياخشىلاپ، ھەر قايسى ئەزالاردىكى ۋە تۆرلۈك فىزئولوگىيىلىك پائالىيەتلەرنىڭ نورمال ئورۇندىلىشىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىش ئارقىلىق ئادەم بەدىنىدىكى «تەبىئەت» كۈچىنى كۈچلەندۈرۈپ، تۆرلۈك كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش مەقسىتىدە ئېلىپ بېرىلىدىغان بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت بولۇپ، بىمارلارنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلدۇرۇش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ.

ساقلىقنى ساقلاش، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش بىلەن ھەرىكەتنىڭ چوڭ مۇناسىۋىتى بار. بۇنىڭدىن نەچچە ئون ئەسىر بۇرۇن يېزىلغان ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك كىتابلىرىدا ھەرىكەتنىڭ مۇھىملىقى، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش ھەققىدىكى بايانلار تەكىتلىنىپلا قالماي، بەلكى ھەر بىر ئادەمنىڭ جىسمانىي تۈزۈلۈشى، كۈچ-قۇۋۋىتى، يېشى ۋە جىنسىغا قاراپ مەخسۇس ھەرىكەت قائىدىلىرى ۋە ئۇسۇللىرى بەلگىلەنگەن. ھەرىكەت ئادەم بەدىنىدىكى سۆڭەك مۇسكۇللىرى ۋە پەيلەرنى چىڭىتىدۇ ۋە ئەزالارغا كۈچ-قۇۋۋەت بېغىشلايدۇ. ئادەم ھەرىكەتكە موھتاج، ھەرىكەت بولمىسا ھاياتلىق بولمايدۇ. ئادەم بەدىنى خۇددى بىر چوڭ ماشىنىغا ئوخشايدۇ. بۇ ماشىنا تۆرلۈك زاپچاسلاردىن تۈزۈلگەن، بۇ ماشىنىنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، ئۇنىڭ تۆرلۈك زاپچاسلىرىنى ئايلاندۇرۇپ تۇرمىغاندا ئۇنىڭ زاپچاسلىرى تاتلاپ قالىدۇ ياكى كاردىن چىقىدۇ.

ھەممە كىشى ساغلام بولۇشنى، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنى خالايدۇ. قەدىمدىن بۇيان نۇرغۇنلىغان كىشىلەر بۇ مەسىلە ئۈچۈن يۈرەك قېنىنى سەرپ قىلدى. لېكىن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ قانداقتۇر بىرەر دورىسى تېپىلمىدى. قەدىمكى يۇنانلىق بىر پەيلاسوپنىڭ «ئەگەر سەن قاۋۇل، كۈچلۈك بولاي دېسەڭ يۈگۈر! ئەگەر سەن ساغلام، گۈزەل بولاي دېسەڭ يۈگۈر! ئەگەر سەن ساغلام بەدەن بولاي دېسەڭ يۈگۈر! ئەگەر سەن ئەقىل پاراسەتلىك بولاي دېسەڭ يۈگۈر!» دېگەن ھېكمەتلىك سۆزلەردىنمۇ ھەرىكەتنىڭ ئورگانىزمغا بولغان پايدىلىق تەرەپلىرىنى تونۇپ يەتكىلى بولىدۇ.

ھەر قانداق ھەرىكەت مۇسكۇللارنىڭ ھەمكارلىق مۇناسىۋىتىدە بارلىققا كېلىدۇ. بىر پارچە ئىسكىلىت ياكى مۇسكۇل تەرىپىدىن مۇستەقىل ھالدا ئورۇنلانماي بەلكى نۇرغۇن مۇسكۇل گۇرۇپپىلىرى ۋە نېرۋا سىستېمىسىنىڭ باشقۇرۇشىدا ۋە ئۇلارنىڭ ئۆز ئارا ماسلىشىشى بىلەن ئورۇنلىنىدۇ. مەسىلەن، جەينەكنى ئېگىش ۋە ئېچىش ھەرىكىتىنى ئالساق، ئۇ يۇقىرى بىلەك ئىككى باشلىق مۇسكۇلغا ئوخشاش پۈككۈچى مۇسكۇللار گۇرۇپپىسى قىسقارغاندا، يۇقىرىقى بىلەك ئۈچ

باشلىق مۇسكۇلغا ئوخشاش ئاچقۇچى مۇسكۇللار گۇرۇپپىسى بوشاپ جەينەكنى ئېگىش ھەرىكىتىنى ئورتاق ئورۇنلايدۇ.

جەينەكنى ئاچقاندا ئەھۋال دەل ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. باشقا ھەرىكەتلەرمۇ ئەنە شۇ يول بىلەن ئورۇنلىنىدۇ. بۇنداق ھەمكارلىق مۇناسىۋىتى بولمايدىكەن توغرا بىر ھەرىكەتنى ئورۇنلاش مۇمكىن ئەمەس.

ھەر بىر ھەرىكەت يۇقىرىقىدەك مۇسكۇللار توپى ئارقىلىق ئورۇنلانغانلىقى ئۈچۈن ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللانغاندا پۈتۈن بەدەندىكى مۇسكۇللارنىڭ ھەممىسى پائالىيەتكە قاتنىشىپ، ھەرىكەت مىقدارى زور بولغاچقا، مۇسكۇللار ئىچىدىكى قىلدام تومۇرلارنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك ئېچىلىپ مۇسكۇل تالالىرىنى تېخىمۇ كۆپرەك ئوزۇقلۇق ۋە ئوكسىگېن بىلەن تەمىنلەيدۇ. مۇشۇنداق ئۇزاق مۇددەت داۋاملىق چېنىقىش، ھەرىكەت قىلىش نەتىجىسىدە مۇسكۇ تالالىرى تەدرىجىي تومۇلشىپ مۇسكۇللارنى چوڭايتىدۇ-دە، مۇسكۇللارنىڭ قىسقىرىشى كۈچلۈك بولىدۇ. يۇقىرىقى فىزىئولوگىيىلىك ئاساستىن قارىغاندا ھەرىكەتنىڭ ئورگانىزمغا بولغان پايدىلىق تەسىرىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

§1. ھەرىكەت بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى

سالامەتلىكنى ساقلاش ۋە پۈتۈن بەدەن ئەزالارنىڭ نورمال ئاناتومىيىلىك ۋە فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتلىرىنىڭ ئۇزۇن مۇددەت ياخشى داۋام قىلىشى، ئىنسانلارنىڭ ساغلام بولۇشى ۋە ئۇزۇنراق ئۆمۈر كۆرۈشى ئۈچۈن تەنتەربىيە ھەرىكەتلىرىنىڭ مۇناسىۋىتى چوڭ. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە تەنتەربىيە ھەرىكىتىنىڭ سالامەتلىكنى ساقلاپ روھىي ۋە جىسمانىي قۇۋۋەتنى كۈچەيتىشتىكى مۇھىملىقى تەكشىلىنىش بىلەن بىرگە بىر ئادەمنىڭ جىسمانىي تۈزۈلۈشى، كۈچ-قۇۋۋىتى، يېشى ۋە جىنسىغا قاراپ مەخسۇس تەنھەرىكەت قائىدىلىرى ۋە ئۇسۇللىرى بەلگىلەنگەن.

ئادەم بەدىنىدىكى ھەرىكەت — تۈرلۈك مۇرەككەپ فىزىئولوگىيىلىك خىزمەتلەرنىڭ مەھسۇلى بولۇپ، توقۇلما ھۈجەيرىلەردىكى ماددا ئالمىشىش جەريانى ۋە تۈرلۈك ئىش پائالىيەتلەرنىڭ ھەممىسى فىزىئولوگىيىلىك ھەرىكەت ئارقىلىق ئۆز خىزمىتىنى ئادا قىلىدۇ.

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش-مەشىق قىلدۇرۇش ۋە تەنھەرىكەت قىلدۇرۇش ئارقىلىق داۋالاش دېمەك ئاتايدۇ. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى ئارتۇق ماددىلاردىن تازىلاش، بەدەننى قىزىتىش، تەبىئىي ھارارەتنى قوزغاش، تاماق ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىش، شۇ ئارقىلىق تەبىئىي خىلتلارنىڭ سان-سۈپەتكە لايىق ئىشلىنىشى، روھ ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ تەبىئىي تەكشۈكلۈكىنى ساقلاش، روھنى خۇشاللاندۇرۇش قاتارلىق تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

ھەرىكەت — يول مېڭىپ سەيلە قىلىش، يۈگۈرۈش، سەكرەش، تېز مېڭىش، پۇت-قولنى سۇنۇش، ئالدى-ئارقىغا ئېگىلىش، ئات ۋە ۋېلسىپىتكە مىنىش، توپ ئويناش، ئارغان تارتىش، ئوغلاق تارتىش، سۇ ئۈزۈش قاتارلىق تۈرلۈك تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى، ئۇسسۇل ئويناش، ناخشا

ئېيتىش، تانسا، دىسكو ئويناش قاتارلىق تۈرلۈك مەدەنىي كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى، پۇت ـ قولنى مۇجۇش، يېتىلەپ ماڭدۇرۇش قاتارلىقلارنى كۆرسىتىدۇ.

تەنھەرىكەت ـ ئادەم بەدىنىدىكى سۆڭەك مۇسكۇللىرى ۋە پەيلەرنى چېنىقتۇرىدۇ ۋە ھەر قايسى ئەزالارغا كۈچ ـ قۇۋۋەت بېغىشلايدۇ. «تەبىئەت» كۈچىنى كۈچلەندۈرىدۇ. يۈرەك، مېڭە جىگەر قاتارلىق رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتى جانلاندۇرىدۇ. مۇۋاپىق ھەرىكەت ئارقىلىق ئورگانىزمدىكى قان ئايلىنىش، نەپەس ئېلىش تېزلىشىپ ئوكسىگېننى قوبۇل قىلىش ۋە كاربون (IV) ـ ئوكسىدنى چىقىرىش تېزلىشىدۇ. بەدەندىكى كېرەكسىز ماددىلارنىڭ تەر، سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىپ كېتىشى تېزلىشىپ غەيرىي تەبىئىي خىلتلار بەدەندىن تازىلىنىدۇ. ئىشتىھا ئېچىلىدۇ، يېگەن نەرسىلەر ئوبدان ھەزىم بولىدۇ. بەدەندىكى سۇسلۇق ۋە ئېغىرلىق كۆتۈرۈلىدۇ. ئەتىگەندە ئاز ـ تولا ھەرىكەت قىلغان ئادەم كەچكىچە جانلىق، تېتىك بولىدۇ. كېچىسى ئۇيقۇسى ئوبدان كېلىدۇ، ئەقلىي قۇۋۋەتلەر تولۇقلىنىدۇ، بەدەن ساپاسى ئۆسىدۇ، لېكىن مۇناسىپ تەنھەرىكەت قىلماسلىق ياكى ھېچقانداق جىسمانىي ھەرىكەتلەرگە قاتناشماستىن، داۋاملىق ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش ياكى داۋاملىق ھېچقانداق ئىش قىلماي راھەتپەرەس بولۇپ يۈرۈش نۇرغۇن كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. بۇنداق ئادەملەرنىڭ بەدىنى ۋە ئەزالىرى چېنىقمىغانلىقى ئۈچۈن «تەبىئەت» كۈچى ئاجىز بولۇپ، ئازراق شامال تەگسىلا زۇكامداپ قالىدۇ ۋە ئاسان كېسەل بولىدۇ. سەمرىپ كېتىدۇ، زېھنى كۈچىمۇ تۆۋەنلەيدۇ. شۇڭا، ھەر بىر ئادەم ئۆزىنىڭ جىسمانىي كۈچ ـ قۇۋۋىتىگە قاراپ ھەرىكەت قىلىشى لازىم. كىچىك بالىلارنىڭ كونىدىلىك ئويناشلىرى، يۈگۈرۈش، سەكرەش، توپ ئويناش، ئىلەڭگۈچ ئويناش، تووۋلاش ـ ۋارقىراشلىرىنىڭ ھەممىسى ھەرىكەت ھېسابلىنىدۇ، بۇلارنىڭ ھەممىسى بەدەننىڭ ئۆسۈشىگە پايدىلىق، شۇڭا بالىلارنى بۇنداق ئىشلاردىن چەكلىمەسلىك لازىم. بالىلارنى ئۆيدىن تالاغا چىقارماسلىق، ئەركىن ـ ئازادە ھەرىكەت قىلدۇرماسلىق بالىلارنىڭ تەن ـ ساغلاملىقى ئۈچۈن ئىنتايىن زىيانلىق. بالىلارغا ھېچ بولمىغاندا كۈنىگە ئىككى سائەت ئويناشقا رۇخسەت قىلىش كېرەك. كىچىك بالىلارنى كۈن بويى ئۆيگە سولىۋېلىش چوڭ خاتالىقتۇر. كىچىكىدىن تارتىپ ھەمىشە ئىشقا سالماي چوڭ بولغان بالىلارنىڭ بەدىنى ياخشى تەرەققىي قىلالمايدۇ. ئەقلى تەرەققىياتىغا دەخلى يېتىپ دېۋەڭ بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا بالىلارنى كىچىك چېغىدىن تارتىپ ئىختىيارىي ھەرىكەت قىلىشقا، مۇستەقىل پىكىر يۈرگۈزۈشكە رۇخسەت قىلىش لازىم.

تەنھەرىكەت مۇۋاپىق ھەم قائىدىلىك بولۇشى لازىم، بەك ھېرىپ كەتمەسلىكى بولۇپمۇ يۈرەك، ئۆپكە كېسىلى بار، نەپەس سىقىلىدىغان ئادەملەر ئېغىر ھەرىكەت قىلماسلىقى، كۈچەپ ھەرىكەتلەنمەسلىك لازىم، تەنھەرىكەتنى ئاستا مېڭىش ۋە پۇت ـ قوللارنى سوزۇش ئارقىلىق ئورۇنلىسىمۇ بولىدۇ. ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار پات ـ پات ھاۋالىق جاي ۋە جىمجىتلىق مۇھىتتا دەم ئېلىشلىرى لازىم. ساپ ھاۋادا ئوكسىگېن كۆپ بولۇپ، ئۇنىڭ قانغا ئۆتۈشىمۇ ياخشى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار ئوچۇق مەيدان، باغچىلار ۋە دەريا بويلىرىدا سەيلە قىلىش، بولۇپمۇ ئۇخلاش ئالدىدا بىرقانچە مىنۇت مېڭىپ يۈرۈپ، يۇيۇنۇپ يېتىشى پايدىلىق.

تەنھەرىكەت قىلىش ئۈچۈن ئەڭ ياخشى ۋاقىت تاڭ سۈزۈلگەندە ۋە كۈن پېتىش ئالدىدا بولۇپ، بۇ چاغدا ھاۋا بىرقەدەر ساپ بولىدۇ. ئەمما قورساقنى تويغۇزۇپلا ھەرىكەت قىلىش ياخشى ئەمەس، ھەرىكەت قىلغاندا ھەرىكەت مۇۋاپىق بولۇشى ۋە ھەرىكەت تەرتىپى ۋە ئۇسۇلى توغرا كېرەك. شۇنداق بولغاندىلا ئاندىن قىلغان ھەرىكەت ساقلىقنى ساقلاشقا پايدىلىق بولىدۇ. بۇنداق ھەرىكەتلەر تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە خىل رولغا ئىگە:

1) ھەرىكەت قىلدۇرۇش ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىنى تېزلىتىش رولىغا ئىگە. ھەرىكەت قىلدۇرۇش قان ئايلىنىشنى تېزلەشتۈرۈپ، بەدەننى قىزىتىدۇ. توسالغۇلارنى ئېچىپ، تەبىئىي ھارارەتنى قوزغايدۇ، ھەزىمنى ياخشىلاپ، ئۇيقۇچانلىقنى يوقىتىپ، ئىچكى ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

2) ھەرىكەت قىلدۇرۇش ماددا ئالمىشىشنى راۋانلاشتۇرۇپ، «تەبىئەت» كۈچىنى كۈچلەندۈرۈش رولىغا ئىگە. ھەرىكەت قىلغاندا بەدەندىكى مايىنىڭ خورىشى تېزلىشىپ، ئۇنىڭ ئوكسىدلىنىشى ئاشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئوكسىگېننىڭ سۈمۈرۈلۈشى ئادەتتىكىدىن نەچچە ھەسسە ئېشىپ، قان ئايلىنىش تېزلىشىپ،توقۇلما ھۈجەيرىلىرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشى ياخشى بولغانلىقتىن قان ئايلىنىش تېزلىشىپ، كۆپ مىقداردىكى تەر بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىش بىلەن بەدەندىكى ھەر خىل يوللار راۋانلىشىپ، «تەبىئەت» كۈچى كۈچىيىدۇ.

3) ھەرىكەت قىلدۇرۇش روھىي كەيپىياتنى ياخشىلاپ، روھىي چۈشكۈنلۈكنى تۈگىتىش رولىغا ئىگە. مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلغاندا كەيپىيات ياخشىلىنىپ، روھىي چۈشكۈنلۈك ياكى زىيادە غەمكىنلىك كەيپىياتى يوقىلىدۇ.

4) ھەرىكەت قىلدۇرۇش تېرىنىڭ مۇداپىئەلىنىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ چىراي گۈزەللەشتۈرۈش رولىغا ئىگە. مۇۋاپىق ھەرىكەت ماددا ئالماشتۇرۇشنى ياخشىلاش ئارقىلىق ئورگانىزمدىكى يۈرەككە ئەڭ يىراق بولغان تېرىنىڭ ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىنىشى ۋە تېرىلەردە ھاسىل بولغان كېرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاش خىزمىتىنىڭ ياخشى ئېلىپ بېرىلىشى ئۈچۈن تۈرتكىلىك رول ئويناپ بەدەننىڭ تاشقى كۆرۈنۈشىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ، تېرىنىڭ مۇداپىئەلىنىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ، ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ھەمدە تېرە كېسەللىكلىرىنىڭ ساقىيىشىغىمۇ مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدۇ،

5) مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلدۇرۇش ھەزىمنى ياخشىلاپ، سېمىزلىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىغا ئىگە. ھەزىم سىستېمىسىغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ. ئۈچەيىنىڭ قانۇنىيەتلىك ھەرىكىتىنى ئىلگىرى سۈرۈپ قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ھەرىكەتنىڭ ئورگانىزمغا بولغان تەسىرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە ھەرىكەت بەدەننىڭ تاشقى كۆرۈنۈشىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ، بەدەننىڭ ماسلىشىشچانلىقىنى ئاشۇرىدۇ ۋە يۇقىرى كۆتۈرىدۇ، ئادەم بىلەن جەمئىيەتنىڭ ئالاقىسىنى قويۇقلاشتۇرۇپ، روھىي جەھەتتە ساغلام بولۇشىغا شەرت ـ شارائىت ھازىرلايدۇ. ئادەمنىڭ قېرىش ۋاقتىنى ئۇزارتىدۇ، بەدەننى ئازادىلاشتۇرىدۇ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ. تۇرمۇشتىكى جىددىي ھالەتلەرگە تېخىمۇ ئوبدان ماسلىشالايدىغان ۋە تاقابىل

تۇرالايدىغان قىلىدۇ، ھېرىش-چارچاشتىن خالاس قىلىدۇ، بەدەندىكى ھەر قايسى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشەپ ياخشىلايدۇ. پۈتۈن بەدەندىكى قاننى يېڭىۋاشتىن يېڭىلايدۇ، ئاياللارغا نىسبەتەن ھەيز مەزگىلىدىكى ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، قان قىزىل ئاقسىلى ۋە قان سىغىمچانلىقىنى ئاشۇرىدۇ، ماي چەكلىگۈچى ئاقسىلنى كۈچەيتىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ھەرىكەت ساقلىق بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ھەرىكەت قىلىدۇرۇپ داۋالاش ئارقىلىق ئورگانىزمنىڭ ماددا ئالمىشىشىنى ياخشىلاپ، تەبىئي خىلىتلارنىڭ سەرپ بولۇش ۋە قايتا ئىشلىنىشىنى تېزلىتىپ، روھنى خۇشاللاندۇرۇپ، قۇۋۋەتلەرنى كۈچلەندۇرۇش ئارقىلىق بەدەننىڭ تەبىئەت كۈچىنى ئاشۇرۇپ، كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

§2. ھەرىكەتنىڭ تۈرلىرى

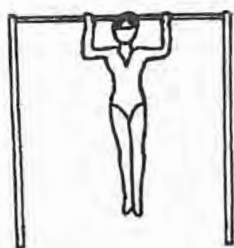
ھەرىكەت — ئادەمنىڭ ئىرادىسى بويىچە نېرۋا سىستېمىسىنىڭ يېتەكلىشى، مۇسكۇل توپلاملىرى ۋە ئەزالارنىڭ قاتنىشىشى ئاستىدا ئېلىپ بېرىلىدىغان بىر يۈرۈش پائالىيەتلەر بولۇپ ،ئادەمنىڭ ھەر بىر قەدەم يول يۈرۈشى، سەيلە-ساياھەت قىلىشى، سەكرەش، پۇت-قولنى سوزۇش، ئالدى-كەينىگە ئېگىلىش، ئات مىنىش، ۋېلسىپىت مىنىش، توپ ئويناش، ئارقان تارتىشىش، ئوغلاق تارتىشىش، ئۇسسۇل ئويناش، ناخشا ئېيتىش، مۇزىكا ئاڭلاش، دىسكو ئويناش، چوڭقۇر نەپەس ئېلىش قاتارلىق بەدەندە ئېلىپ بېرىلىدىغان ھەر تۈرلۈك پائالىيەتلەر ھەرىكەت دائىرىسىگە كىرىدۇ.

ھەرىكەت — ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك ھەرىكەت ۋە مەخسۇس ئەزا خاراكتېرلىك ھەرىكەت دەپ بۆلىنىدۇ.

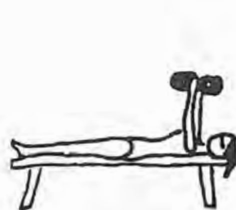
ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك ھەرىكەت — ئومۇمىي بەدەن ياكى بەدەندىكى ئاساسلىق مۇسكۇللارنىڭ ياكى كۆپ قىسىم مۇسكۇل ۋە ئەزالارنىڭ قاتنىشىشى بىلەن نېرۋا سىستېمىسىنىڭ باشقۇرۇشى ئاستىدا ئېلىپ بېرىلىدىغان بىر تۈرلۈك پائالىيەتكە قارىتىلغان، مەسىلەن، يول مېڭىش، چېلىشىش، يۈگۈرۈش، پۇت-قولنى سوزۇش، ئولتۇرۇپ قوپۇش، ئات مىنىش، ۋېلسىپىت مىنىش، ئارقان تارتىشىش، قورساق قاتلاش، قولنى ئېگىزگە كۆتۈرۈش، شۇنىڭغا ئوخشاش ھەر تۈرلۈك تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك ھەرىكەتكە كىرىدۇ. ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك ھەرىكەت بەدەندىكى كۆپ قىسىم ئەزالارنىڭ قاتنىشىشى ئاستىدا ئېلىپ بېرىلغان پائالىيەت بولغاچقا، ئۇ ئومۇمىي بەدەندىكى ئارتۇق ماددىلارنى تازىلاپ ماددا ئالمىشىشنى تېزلەشتۈرۈپ، بەدەننى قىزىتىپ بەدەندىكى روھ ۋە قۇۋۋەتلەرنى جانلاندۇرۇپ، توسالغۇلارنى ئېچىپ بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.



1- رەسىم



2- رەسىم



3- رەسىم



4- رەسىم



5- رەسىم

1 - ،2 - ،3 - ،4 - ،5 - رەسىم. ئومۇمىي بەدەن خارەكتېرلىك ھەرىكەت

مەخسۇس ئەزا خاراكتېرلىك ھەرىكەت ـ بەدەندىكى مەلۇم بىر ئەزانى ياكى بەدەننىڭ مەلۇم قىسمىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش ئۈچۈن ئېلىپ بېرىلغان پائالىيەتكە قارىتىلغان بولۇپ ناخشا ئېيتىش، مۇزىكا ئاڭلاش، مەنزىرىلىك جايلارغا قاراش ياكى نەققاشلارغا قاراش، باشنى ئالدى ـ كەينىگە ئايلاندۇرۇش، قول بېغىشنى ھەرىكەتلەندۈرۈش، بارماقلارنى يۇمۇپ ئېچىش، چوڭقۇر نەپەس ئېلىش قاتارلىقلارغا ئوخشاش بەدەننىڭ ئايرىم بىر قىسمىنىڭ قاتنىشىشى ئاستىدا ئېلىپ بېرىلغان ھەرىكەتلەردۇر. ئۇنىڭدىن باشقا ئىككىنچى بىر شەخسنىڭ ياردىمى ئاستىدا ئېلىپ بېرىلىدىغان مەخسۇس ئەزا خاراكتېرلىك ھەرىكەتلەرمۇ بار. مەسىلەن، مەخسۇس بىر ئەزانى مۇجۇش، ئۇۋۇلاش دېگەنلەر.

مەخسۇس ئەزا خاراكتېرلىك ھەرىكەت بەدەننىڭ مەلۇم بىر قىسمىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش ئارقىلىق شۇ قىسمىنىڭ قان ئايلىنىشى ۋە ماددا ئالمىشىشىنى كۈچەيتىپ، شۇ قىسمىدىكى ئەزا توقۇلمىلارغا ئوزۇقلۇق ماددىلار ۋە ئوكسىگېننىڭ يەتكۈزۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ۋە شۇ ئەزالارنىڭ مۇداپىئەلىنىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش رولىنى ئۆتەيدۇ. ھەربىر ئەزانىڭ ئۆزىگە مۇۋاپىق ھەرىكەت رىيازىتى بولىدۇ. مېڭىنىڭ ھەرىكەت رىيازىتى ئەقلىي تەپەككۇرنى ياخشى ئىشقا سېلىش بولۇپ، ئەقلىي تەپەككۇر پائالىيىتى بىلەن كۆپ شۇغۇللانسا مېڭە چېنىقىدۇ. مېڭىنىڭ قېرىغان ۋاقتىدىمۇ تەپەككۇرى ياخشى بولىدۇ، ئۆز كۈچ ـ قۇۋۋىتىنى ئۇزۇن مۇددەت ساقلاپ قالالايدۇ، تۆمۈرنى ئىشلەتمەي قويسا داتلىشىپ ئىشلەتكىلى بولمىغاندەك مېڭىنى چېنىقتۇرۇپ تۇرمىسا كاردىن چىقىدۇ.

دېمەك، ئادەم پۈتۈن بەدەننى ھەرىكەتكە سېلىپ چېنىقتۇرغاندىن سىرت، ھەربىر ئەزاسىنىمۇ چېنىقتۇرۇپ ئۆزىدە مەۋجۇت بولغان ئەقلىي ۋە جىسمانىي خۇسۇسىيەتلەرنى مۇۋاپىق ئىشلىتىش ئارقىلىق شۇ ئەزالارنىڭ ياكى بەدەندىكى ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنىڭ كۈچىنى ئاشۇرۇپ سالامەتلىكىنى ساقلىشى لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتكەن ئىككى خىل ھەرىكەتنىڭ كۈچلۈك نورمال ياكى يەڭگىل بولۇشى كېسەل كىشىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ بۇيرۇلىدۇ. مەخسۇس ئەزالارنى چېنىقتۇرۇشنىڭ سالامەتلىككە ناھايىتى كۆپ پايدىسى بولىدۇ. مەسىلەن، بىزنىڭ ئۇيغۇر ئالىملىرىمىزدىن ئابلىمىت يۇسۇپ ھاجىم قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى كۆپ قىسىم ئەسەرلىرىنى 60 ياشتىن ئاشقاندا يازغان. بۇنىڭدىن بىز ئۇلارنىڭ ھەر دائىم تەپەككۇر قىلىپ داۋاملىق ئەسەر يېزىپ، مېڭە، كۆز ۋە باشقا ئەزالارنى چېنىقتۇرۇپ تۇرغانلىقىنى، شۇڭا ئۇلار 60 ياشتا تۇرۇپمۇ ئۆز ئەسەرلىرىنى مۇۋەپپەقىيەتلىك پۈتكۈزەلىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. شۇڭا بىز، ھاياتلىق ھەرىكەتتە، دېگەن بىر جۈملىنى ھەقىقىي چۈشىنىپ يېتىپ مەيلى ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك ھەرىكەت بولسۇن، مەيلى مەخسۇس ئەزا خاراكتېرلىك ھەرىكەت بولسۇن، مۇۋاپىق ھەرىكەت پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىشىمىز كېرەك.

§3. ھەرىكەتنى تەرتىپكە سېلىش تەدبىرلىرى

بىمارلارغا ھەرىكەت بۇيرۇغاندا بىمارنىڭ ئەھۋالىغا ئاساسەن ھەرىكەتنىڭ ئېغىر يەڭگىللىكى، ھەرىكەت ۋاقتى قاتارلىقلارغائالاھىدە دىققەت ئېتىبارى بىلەن قاراش كېرەك. ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاشتا تۆۋەندىكى تەدبىرلەرنى ئويلىشىش كېرەك.

1) ھەرىكەت قىلدۇرۇش ئوبيېكتى مۇۋاپىق بولۇش:

ئېغىر يۈرەك ـ قان تومۇر كېسەللىكلىرى، قاتتىق زەخىملەنگەن، زەخىم ئورنى قاناۋاتقان كېسەللىكلەر، مېڭىگە قان چۈشكەن كېسەللەرگە ئىمكانىقەدەر قەتئىي ھەرىكەت قىلدۇرماسلىق، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى بارلار، ھامىلىدار ئاياللارغا، بەدىنى بەك ئاجىز كىشىلەرگە يەڭگىل ھەرىكەت قىلدۇرۇش. بۇنداق بولمىغاندا ھەرىكەت سالامەتلىككە پايدىلىق بولماستىن بەلكى كېسەلنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇپ ھەتتا ئۆلۈم گىرداۋىغا ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن.

2) ھەرىكەت مىقدارى، ھەرىكەت ۋاقتى مۇۋاپىق بولۇش:

بۇنىڭدا ئاساسلىقى ھەرىكەت قىلىش ۋاقتىنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئورۇنلاشتۇرۇش. ھەرىكەت ۋاقتى بەك ئۇزۇن بولۇپ بىمار ئارتۇقچە چارچاپ كەتسە ياكى كۆپ تەرلەپ كېتىش كېسەلگە پايدىسىز بولۇپ، بەدەندىكى ھەر خىل ماددىلارنىڭ تەڭپۇڭسىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، كېسەللىكلەرگە تېخىمۇ يامان ئاقىۋەتلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ.

3) ھەرىكەت قىلدۇرىدىغان مۇھىت ياخشى بولۇش:

مۇھەت ياخشى بولۇش دېگەندە ھەرىكەت قىلدۇرىدىغان مۇھەت تىنچ، مەنزىرىلىك، ھاۋالىق ئورۇنلار بولسا بىمار سەيلە ـ ساياھەت قىلىش بىلەن بىرگە ھەرىكەت قىلغاندا داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىشقا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ھەرىكەت قىلدىغان ئەڭ ياخشى ۋاقىت ئەتىگەن بولۇشى لازىم، چۈنكى ئەتىگەندە ھاۋا ساپ بولۇپ، تىنچ ھەرىكەت قىلىشقا ناھايىتى مۇۋاپىق.

4) كىشىلەرنىڭ ئەھۋالىغا ئاساسەن ھەرىكەت قىلدۇرۇش:

بەدىنى كۆچلۈك، مىزاجى ھۆل ـ ئىسسىق ياكى ھۆل ـ سوغۇق، تېنى ساغلام كىشىلەرگە ئېغىر ھەرىكەتلەر مۇۋاپىق كېلىدۇ. بەدىنى ئاجىز، ئورۇق، بەدەن قۇۋۋىتى ياخشى بولمىغان، كېسەلچان، ھامىلدار ئاياللار، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى بار كىشىلەرگە يەڭگىل ھەرىكەتلەر مۇۋاپىق كېلىدۇ. پۇت قوللىرىنىڭ بىرەرسى سۇنغان ياكى چېقىلىپ كەتكەن ياكى پالەچ قاتارلىق مېڭىش تەس بولغان كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن مەخسۇس ئەزا خاراكتېرلىك ھەرىكەتلەر مۇۋاپىق كېلىدۇ.

5) بىمارنىڭ قىزىقىشىغا ئاساسەن ماس ھالدىكى ھەرىكەت ئورۇنلاشتۇرۇش:

بىمارغا بىز قىلدۇرماقچى بولغان ھەرىكەتنى بىمار خۇشاللىق بىلەن قوبۇل قىلىشى، قىلماقچى بولغان شۇ ھەرىكەتنى ئۆزى ياقتۇرۇپ، كۆڭۈل ئازادىلىك بىلەن ئىشلەيدىغان ھەرىكەت بولۇشى كېرەك. بىمارغا زورلىغان ھەرىكەتنىڭ ئانچە ئۈنۈمى بولمايدۇ. مەسىلەن، بىمار سەيلە ساياھەت ئارقىلىق چېنىقىشنى ياقتۇرسا مەنزىرىلىك جايلارنى ساياھەت قىلدۇرۇش، تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىشنى ياقتۇرسا تەنتەربىيە پائالىيەتلىرىگە قاتناشتۇرۇش، ھەرگىزمۇ چېنىقىشنى مەجبۇرلىماسلىق كېرەك.

6) بىمارنىڭ ئۆرپ ـ ئادىتى، دىنىي ئېتىقادىغا ھۆرمەت قىلىپ تۇرۇپ ھەرىكەت قىلدۇرۇش كېرەك.

7) ھەرىكەت قىلدۇرۇشنى بەك ئاچ قورساق ياكى قورساق بەك توق ۋاقىتىدا قىلدۇرماسلىق كېرەك.

8) بىمارنىڭ يېشىغا قاراپ مۇۋاپىق ھەرىكەت ئورۇنلاشتۇرۇش:

بوۋاقلارغا نىسبەتەن ھەرىكەت قىلدۇرۇشتا يەڭگىل تەۋرىتىش ئۇلارغا نىسبەتەن ھەرىكەت بولىدۇ. مېڭىش يېشىغا يەتمىگەنلەرنى ھەرىكەت قىلدۇرىمەن دەپ ماڭدۇرماسلىق، ھەرىكەتنىڭ تۈرى كۆپ بولغاچقا مۇۋاپىق كېلىدىغان ھەرىكەتلەرنى قىلدۇرۇش. ياشانغانلارنىمۇ ئۆزىگە خاس ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللاندۇرۇش كېرەك.

يىغىنچاقلىغاندا ھەرىكەت سالامەتلىككە پايدىلىق. لېكىن مۇۋاپىق بولمىغان ھەرىكەت سالامەتلىككە زىيانلىق. شۇڭا ھەرىكەت مۇۋاپىق بولۇش بىلەن بىللە ئەھۋالغا قاراپ تەڭشىلىشى لازىم.

تۆتىنچى باب ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش

ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش ــــ ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاشنىڭ ئەكسى بولۇپ، ھەر خىل ئۇسۇللار ئارقىلىق ئەزالارنى ئارام ئالدۇرۇش ئەزالارنىڭ چارچىشى، جىددىيلىكىنى تۈگىتىپ، قايتا خىزمەت قىلىش ئىقتىدارىنى جارىي قىلدۇرۇش ئارقىلىق، ئورگانىزمنىڭ ھاياتى كۈچىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن ئېلىپ بارغان پائالىيەت ئارام ئالدۇرۇش دېيىلىدۇ.

بۇ يەردە ئېيتىلغان ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش ھەرگىزمۇ ئۇخلىتىپ داۋالاش دېگەنلىك ئەمەس. ئارام ئېلىشنىڭ تۈرلىرى كۆپ خىل بولىدۇ. ھەر خىل مەنزىرىلىك جايلارنى ساياھەت قىلىش، يېقىملىق مۇزىكىلارنى ئاڭلاش، ھەر خىل مەدەنىي كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش قاتارلىقلارمۇ ئارام ئېلىشقا كىرىدۇ. چۈنكى مەنزىرىلىك جايلارنى ساياھەت قىلىش بولسا بىمارنىڭ كېيسەللىك ئەھۋالىنى ئۇنتۇشقا، غەم-ئەندىشىدىن خالاس بولۇشقا، مېڭىنى ئارام ئالدۇرۇشقا پايدىلىق بولىدۇ. مۇزىكا ئاڭلاش ۋە ھەر خىل كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىشنىڭمۇ بىماردىكى ھارغىنلىقنى تۈگىتىش، مېڭىنى ئارام ئالدۇرۇش، كۆڭۈلنى خۇش قىلىپ غەم-ئەندىشىنى تۈگىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. شۇنىڭدەك ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش ئومۇمىي بەدەندىكى ھارغىنلىقنى تۈگىتىش ئارقىلىق، ھەرىكەت داۋامىدا خوراپ كەتكەن قۇۋۋەتلەرنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، ئەزالارنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇرۇش رولىنى ئۆتەيدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى ساقلىقنى ساقلاپ كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتا ھەرىكەتكە ئېتىبار بەرگەنگە ئوخشاش ئارام ئالدۇرۇشقىمۇ ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىدۇ. شۇڭا، كىشىلەر نورمال بولغاندا ھەر كۈنى سەككىز سائەت ئۇخلىغاندىن باشقا، ھەپتىدە بىر كۈن، يىلدا بىر ئاي دەم ئېلىش، دەم ئالغاندىمۇ كۆڭۈللۈك، مەنىلىك، ياخشى دەم ئېلىشنىڭ سالامەتلىككە پايدىسى چوڭ.

نورمال بولغان مەدەنىي كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى ئەزالارنىڭ خىزمەت ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ خىزمەت ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشكە پايدىلىق. يەنە بەزى ئارام ئېلىشلار بىر خىل پائالىيەتنى يەنە بىر خىل پائالىيەتكە ئالماشتۇرۇشنىمۇ كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن، جىسمانىي ھەرىكەتتىن كېيىن ناخشا ئېيتىش، مۇزىكا ئاڭلاش، گېزىت ئوقۇش، ئەقلىي ئەمگەكلەردىن كېيىن تەنتەربىيە ھەرىكەتلىرىنى قىلىش ياكى جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش كېرەك، چۈنكى ئادەمنىڭ ھەرقانداق ھەرىكەت ۋە پائالىيىتىنى چوڭ مېڭە پوستلاق قەۋىتىنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرى باشقۇرىدۇ. يۇقىرىدىكىگە ئوخشاش مۇھىت ھەم شەكىل ئالماشسا چوڭ مېڭە پوستلاق قەۋىتىمۇ نۆۋەتلىشىپ ھەرىكەتلىنىدۇ ۋە دەم ئالىدۇ.

ھەرىكەت بىلەن دەم ئېلىش ئۆگىنىش، خىزمەت ۋە تۇرمۇشنىڭ ئېھتىياجى بولۇپلا قالماي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ساغلاملىقى ئۈچۈنمۇ پايدىلىق. ئۆگىنىش، خىزمەت، ئەمگەك، چېنىقىش، دەم ئېلىش ۋە ئۇخلاش ۋاقىتلىرىنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇشنى ئەمەلگە ئاشۇرغاندا ئۆگىنىش ۋە خىزمەتكە پايدىلىق. بەدەن سالامەت بولغاندىلا ئاندىن ئۆگىنىش، خىزمەت ۋە باشقا پائالىيەتلەرنى مۇۋاپىق ئېلىپ بارغىلى بولىدۇ.

§1. ئارام ئېلىش بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى

نورمال بولغان مەدەنىي كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى كۆڭۈلگە خۇشاللىق يەتكۈزىدۇ. ئادەمنى ھۇزۇرلاندۇرىدىغان ياخشى مەنىلىك دەم ئېلىش بەدەندىكى تەبىئىي قۇۋۋەتلەرنى ياخشىلاپ خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاپ، ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ھەزىم بولۇشى، شۈمۈرۈلۈشى ھەم توقۇلما ھۈجەيرىلەرگە بېرىپ سىڭىشنى ئاسانلاشتۇرۇش، باشچىلىقىدىكى بارلىق ئەزا توقۇلمىلارنىڭ جىددىيلىكىنى پەسەيتىش ئارقىلىق روھى ۋە قۇۋۋەتلەرنى جانلاندۇرۇش رولىغا ئىگە. شۇڭا ئارام ئېلىش ۋاقتىنى ئىسراپ قىلغانلىق بولماستىن، بەلكى بەدەنگە قۇۋۋەت تولۇقلىغانلىق بولىدۇ. دەم ئالغاندا روھىي قۇۋۋەت جانلىنىپ، كۆڭۈل خۇشال بولسا ھەزىممۇ ياخشى بولىدۇ. خاتىرجەملىك خۇشاللىق ئىچىدە ھاسىل بولغان قۇۋۋەتلەرنىڭ يىغىندىسى بولغان تەبىئەتنى كۈچەيتىدۇ. تەبىئەت كۈچەيسە ئورگانىزمنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلەردىن مۇداپىئەلىنىش ئىقتىدارى يۇقىرى كۆتۈرۈلگەنلىكتىن، كېسەللىكلەردىن ئەندىشە قىلىش ھاجەتسىز. شۇنىمۇ ئېيتىش كېرەككى ئادەم ئورگانىزمىدا ھەرقانداق كېسەللىككە گىرىپتار بولغان 90 پىرسەنتتىن يۇقىرى بىمار ئارام ئېلىشقا بۇيرۇلىدۇ. چۈنكى دەم ئالغاندا بەدەندىكى قۇۋۋەتلەرنىڭ سەرپىياتى تۆۋەنلەيدۇ. شۇ ئارقىلىق ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنىڭ يىغىندىسى بولغان «تەبىئەت كۈچى» كۈچىيىپ، ھەر خىل كېسەللىكلەر ئۈستىدىن غالىب كېلىپ كېسەللىكلەرنىڭ يوقىلىشىدا بەلگىلىك تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك كىتابلىرىدا «ھەرقانداق ئەزاغا ھاردۇق يېتىشتىن بۇرۇن ئۇنى ئارام ئالدۇرۇش، شۇ ئەزانى ئاسرىغانلىق بولۇپ، شۇ ئەزانىڭ ساقلىقىنى ساقلاپ، ئادەمنىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتىدۇ» دېيىلگەن.

شۇڭا ھەرىكەت ۋە دەم ئېلىشتا يۈرەكنىڭ ئىشلەش ۋە دەم ئېلىش ئۇسۇلىنى ئۆگىنىۋېلىشىمىزغا ئەرزىيدۇ. تەتقىقاتلارغا ئاساسلانغاندا يۈرەك 24 سائەت ئىچىدە 15 سائەت دەم ئېلىپ ئاران توققۇز سائەتلا ئىشلەيدىكەن. يۈرەكنىڭ بىر قېتىم سوقۇشىغا 0.8 سېكۇنت ۋاقىت كېتىدىكەن (مۇشۇنداق بولغاندا يۈرەك مىنۇتىغا 60 ~ 70 قېتىم سوقىدىكەن). بۇنىڭ ئىچىدە ئىككى دالانچە 0.1 سېكۇنت خىزمەت قىلىپ 0.7 سېكۇنت ئارام ئالىدىكەن. ئىككى قېرىنچە 0.3 سېكۇنت خىزمەت قىلىپ 0.5 سېكۇنت ئارام ئالىدىكەن. شۇڭا، بىر ئادەم 80 ياشقا كىرسە، ئۇنىڭ يۈرىكى 80 يىل كېچە-كۈندۈز ئىشلىگەن بولىدۇ. لېكىن ئۇ ئۇپىراپ كەتمەيدۇ. بۇنىڭدىكى

سەۋەب، ئۇنىڭ بىر سوتكا ئىچىدە 15 سائەت دەم ئېلىۋېلىشىدا، يەنى ئۇ 80 يىل ئىچىدە سىز-بىزگە تۇيدۇرماي 30 يىل ئىشلەپ، 50 يىل دەم ئېلىۋېلىشىدا بولۇشى مۇمكىن. تۆمۈرنى ئىشلەتمىسە دات باسىدۇ. ھەددىدىن زىيادە ئىشلەتكەندىمۇ كاردىن چىقىدۇ. شۇڭا ھەرىكەتتىن كېيىنلا مەلۇم مەزگىل دەم ئېلىش لازىم. جىسمانىي ئەمگەك بىلەن ئەقلىي ئەمگەكنى ئۆزئارا ئالماشتۇرۇشمۇ بىر خىل دەم ئېلىش. ئۇنىڭدىن باشقا ھەرقانداق ھەرىكەتنى قىلىپ چارچىسا يەنە بىر خىل ھەرىكەتكە يۆتكەشمۇ بىر خىل دەم ئېلىش ھېسابلىنىدۇ. ئەمما دەم ئېلىش پايدىلىقكەن دەپ داۋاملىق بىكار ئولتۇرۇشقا، لاغايلاشقا، ۋاقىتنى بىكار ئۆتكۈزۈپ، ئۆزىدىن-ئۆزىگە پۇشايمان قىلىپ، جىلە بولۇپ يۈرگەننى دەم ئالدى دېگىلى بولمايدۇ. دەم ئېلىش كۆڭۈللۈك، ھوزۇرلۇق، ئۈنۈملۈك بولۇپ، كېيىنكى خىزمەت ۋە سالامەتلىككە پايدىلىق بولۇشى، دەم ئېلىش يەنە بەدەنگە قۇۋۋەت تولۇقلاپ كېيىنكى ئىشلارنى ياخشى قىلىش، كېيىنكى سالامەتلىكنى ساقلاپ كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش ئۈچۈن بولۇشى لازىم. ھەرىكەت بىلەن دەم ئالدۇرۇپ داۋالاشتا ھەر ئىككىلىسى نورمال بولۇشى لازىم. چۈنكى ھەرىكەت كۆپ بولسا بەدەندىكى ھەر خىل روھىي قۇۋۋەتلەر تۆۋەنلەش بىلەن بىرگە ھۆللۈكلەرمۇ ئازىيىدۇ. ئارام ئېلىش كۆپ بولسا مۇسكۇللار بوششىپ، بەدەندىكى ھۆللۈك ئېشىپ، ھەر خىل سېزىملار تۆۋەنلەيدۇ. قاندىكى ماي كۆپىيىپ، قان تومۇرلار قېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار بولىدۇ.

§2. ئارام ئېلىشنىڭ تۈرلىرى

ئارام ئېلىش يۇقىرىدا ئېيتقاندەك تۆرلۈك ئۇسۇللار ئارقىلىق ئەزا ۋە توقۇلمىلاردىكى چارچاش، جىددىيلىكنى تۈگىتىپ، ئەزا-توقۇلما، ھۈجەيرىلەرنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇرۇش، قايتا خىزمەت قىلىش ئىقتىدارىنى جارى قىلدۇرۇش ئۈچۈن ئېلىپ بارغان پائالىيەت بولۇپ، ئارام ئېلىشنىڭ تۈرلىرى خىلمۇخىل بولىدۇ. ئومۇمىي جەھەتتىن ئېلىپ ئېيتقاندا ئارام ئېلىش ئاكتىپ ئارام ئېلىش ۋە پاسسىپ ئارام ئېلىش دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

1. ئاكتىپ ئارام ئېلىش

مەلۇم بىر خىل پائالىيەت بىلەن شۇغۇللىنىپ چارچىغاندىن كېيىن، بۇ خىل پائالىيەتنى باشقا بىر خىل پائالىيەتكە ئالماشتۇرۇش ئارقىلىق ئارام ئېلىش ئۇسۇلى ئاكتىپ ئارام ئېلىش بولۇپ، بۇنىڭ ھەر ئىككىلىسىدە ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىش بولغان بولسىمۇ لېكىن ھەرقانداق پائالىيەت ھامان نېرۋا سىستېمىسى يەنى مېڭىدىكى ھەرقايسى مەركەزلەرنىڭ باشقۇرۇشى ئاستىدا ئېلىپ بېرىلىدۇ. شۇڭا پائالىيەت شەكلىنى بىر خىلدىن يەنە بىر خىلغا يۆتكىگەندە بىرىنچى خىل پائالىيەتنى باشقۇرغۇچى مەركەز ئارام ئالىدۇ. ئىككىنچى خىل پائالىيەتنى باشقۇرغۇچى مەركەز ئىشلەيدۇ. شۇڭا

بۇ خىل پائالىيەتمۇ ئارام ئېلىش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەقلىي ئەمگەكتىن كېيىن جىسمانىي ئەمگەك قىلىش ۋە مۇزىكا ئاڭلاش، ھەر خىل مەنزىرىلىك جايلارنى ساياھەت قىلىش قاتارلىقلاردىمۇ پائالىيەت شەكلى ئالماشقاچقا بۇمۇ بىر خىل دەم ئېلىش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ناخشا ئېيتىش، ناخشا-مۇزىكىلارنى ئاڭلاش، ئۆزى ياقتۇرىدىغان ئويۇنلارنى ئويناش ياكى مەلۇم ئورۇنلارنى ساياھەت قىلىش، ئۇسسۇل ئويناش، ھەر خىل تەنھەرىكەت پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش، ھەر خىل مەنزىرىلىك جايلارنى ساياھەت قىلىش، گېزىت-ژۇرناللارنى ئوقۇش، ھەر خىل نەققاشلارغا قاراش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى مەيلى تەنھەرىكەت پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش بولسۇن، مەيلى ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش بولسۇن، مەيلى ساياھەت قىلىش بولسۇن، بۇلارنىڭ ھەممىسى ئاكتىپ ئارام ئېلىش ھېسابلىنىدۇ.

2. پاسسىپ ئارام ئېلىش

ئارام ئېلىشنىڭ بۇ خىل شەكلى كىشلەر مەلۇم بىر خىل پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىپ چارچىغاندىن كېيىن ئۇخلاش، ياكى ھەر خىل مەست قىلغۇچى، تىنچلاندۇرغۇچى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى، ئۇخلاتقۇچى، ھوشسىزلاندۇرغۇچى چېكىملىك، ئىچىملىك ياكى دورا قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق ئارام ئېلىشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل ئارام ئېلىشتا مېڭىدىكى ئاساسلىق مەركەزلەرنىڭ كۆپىنچىسى تورمۇزلىنىدىغان بولغاچقا تولۇق ئارام ئالغىلى بولىدۇ. لېكىن نورمال ھالەتتە ئۇخلاشنىڭ يۇقىرىقىدەك پايدىسى بولىدۇ. ھەر خىل مەست قىلىش بۇيۇملىرى بىلەن ئۇخلاش بولسا بۇ ئارام ئېلىش بولماستىن، بەلكى مېڭە ھۈجەيرىلىرىنى تورمۇزلاش بولۇپ بەزىلىرىنى ئۇزۇن مۇددەت ئىشلەتسە خۇمار بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا بۇنداق ئارام ئېلىش توغرا ئەمەس.

ئۇنىڭدىن باشقا ھېچ نەرسىنى ئويلىماي كۆزنى يۇمۇپ يېتىش ياكى ھېچ ئىش قىلماي ئولتۇرۇپ ئارام ئېلىش كىشلەرگە كۆڭۈللۈك ھېس قىلىنسا ساغلاملىقنى ساقلاشتا بەلگىلىك ئۇنۇمى

§3 . ئارام ئېلىشنى تەرتىپكە سېلىش تەدبىرلىرى

يۇقىرىدا ئېيتىلغىنىدەك، ئارام ئالدۇرۇشنىڭ تۈرلىرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاشتا ئارام ئالدۇرۇش ئۇسۇلى، ئارام ئالدۇرۇش ۋاقتى، ئارام ئالدۇرۇش مۇھىتى قاتارلىقلارغا ئېتىبار بېرىش بىلەن بىرگە تۆۋەندىكى تەدبىرلەرگە ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك:

1) كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن ئارام ئالدۇرۇش ئۇسۇلىنى تاللاش كېرەك.

ئېغىر كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش، ئورنىدىن تۇرغۇزماسلىق كېرەك. كېسەللىك ئەھۋالى يەڭگىل بولسا ياكى ئېغىر كېسەللەرمۇ خەتەرلىك باسقۇچتىن ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن ئاندىن تەدرىجىي ھەرىكەت قىلدۇرۇش ياكى مەنزىرىلىك جايلارنى ئايلاندۇرۇشقا ئوخشاش

ئارام ئالدۇرۇش ئۇسۇلىنى قوللىنىش ئارقىلىق بىمارنىڭ غەم-ئەندىشىنى تۈگىتىش، كېسەللىك ئازابىنى يەڭگىللىتىش، كېسەلنىڭ ساقىيىش ۋاقتىنى تېزلىتىش. ئۇنىڭدىن باشقا مەخسۇس ئەزالارغا نىسبەتەنمۇ ئارام ئالدۇرۇشنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش كېرەك. مەسىلەن، كۆز كېسەللىكلىرىدە كۆزنى ئارام ئالدۇرۇش، تۆۋەنكى مۇچە سۇنۇقلىرىدا مۇچىلەرنى ئارام ئالدۇرۇش، كېيىن تەدرىجىي ھەرىكەتكە سېلىش كېرەك.

2) بىمارنىڭ قىزىقىشىغا ئاساسەن ئارام ئالدۇرۇش ئۇسۇلىنى تاللاش كېرەك.

بۇنداق دېگەندە بىمار قايسى خىلدىكى ئارام ئېلىش ئۇسۇلىنى خالىسا شۇ خىل ئارام ئالدۇرۇش ئۇسۇلىنى تاللاش، بىمار ئۆزى خالىمايدىغان ياكى باشقىلار ئارام ئېلىش بولىدۇ، دەپ قارايدىغان ئىشلارنى بىمار ئارام ئېلىش دەپ بىلمىسە، بۇنداق ئارام ئالدۇرۇش ئۇسۇلىنى مەجبۇرلىماسلىق كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا بىمار ئارام ئالماقتا يوق، ئەكسىچە ئىچى پۇشۇپ كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.

3) ئارام ئېلىش ۋاقتى مۇۋاپىق بولۇش كېرەك.

ئېغىر كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن دەسلەپكى خەتەرلىك باسقۇچلىرىدا ئارام ئالدۇرۇش، خەتەرلىك باسقۇچلىرى ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن باشقا خىل ئارام ئالدۇرۇش ئۇسۇللىرىغا يۆتكەش، ئارام ئېلىش ۋاقتى بەكمۇ ئۇزۇن بولۇپ كەتمەي مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش، ھەرىكەت بىلەن ئارام ئالدۇرۇشنى مۇۋاپىق تەڭشەش كېرەك.

4) ئارام ئالدۇرۇشتا ئارام ئالدۇرىدىغان مۇھىتنى ياخشى تاللاش كېرەك.

ئارام ئالدۇرۇش مۇھىتىنى تاللاشتا بىمارنىڭ رايىغا قاراش، بەزى بىمارلار مەنزىرىسى گۈزەل، تىنچ ئورۇنلاردا ئارام ئېلىشنى ياخشى كۆرىدۇ. بەزى بىمارلار ئادەم كۆپ ئورۇندا بازارلارنى ئايلىنىش ئارقىلىق ئارام ئېلىشنى ياخشى كۆرىدۇ. يەنە بەزىلىرى چۆل-جەزىرىلەردە ھېچ كىشى يوق ئورۇنلاردا ئارام ئېلىشنى ياخشى كۆرىدۇ. شۇڭا بۇنداق بىمارلارنىڭ ئۆزىنىڭ رايىغا ئاساسىنى ھەرقايسى ئۆزىنىڭ ياقتۇرىدىغان مۇھىتىغا ئاپىرىپ ئارام ئالدۇرۇش كېرەك.

5) ئارام ئالدۇرۇشنى كېسەللىك ئۆزگىرىشى ۋە كېسەللىك خاراكتېرىگە ئاساسەن مۇۋاپىق تاللاش كېرەك.

بەزى پالەچ ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش مېڭىش ئىمكانىيىتى يوق بىمارلارغا نىسبەتەن ئولتۇرۇپ كۆڭۈل ئاچىدىغان كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى ۋە رادىئو، ئۈنئالغۇ، تېلېۋىزور قاتارلىقلارنىڭ رولىدىن تولۇق پايدىلىنىپ، قىزىقارلىق نومۇرلارنى قويۇپ بېرىش ياكى ھارۋىلارغا ئولتۇرغۇزۇپ مەنزىرىلىك كۆڭۈل ئېچىش ئورۇنلىرىغا ئاپىرىپ سەيلە قىلدۇرۇش قاتارلىقلار ئارقىلىق بىمارنى كېسەللىك ئازابىنى ئۇنتۇلدۇرۇشقا تىرىشچانلىق كۆرسىتىش كېرەك.

6) بەزى روھىي كېسەللىكلەر ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرىگە نىسبەتەن دورا ئارقىلىق تىنچلاندۇرۇپ ئۇخلىتىپ ئارام ئالدۇرۇش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ، بىمارنىڭ نېرۋىسىنى تىنچلاندۇرۇش ئارقىلىق ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم.

بەشىنچى باب ئۇيقۇ-ئويغاقلىقنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاش

ئۇيقۇ ـ ئويغاقلىقنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاش بولسا ئورگانىزمدىكى تۈرلۈك چارچىغان ئەزا-توقۇلما، ھۈجەيرىلەرنى ئۇخلىتىپ ياكى ئورگانىزمدا يۈز بەرگەن خامۇشلۇق، ھورۇنلۇق، بوشاڭلىق، ئېغىرلىق، جانسىزلىق قاتارلىقلارنى تۈگىتىش ئۈچۈن روھىي ۋە جىسمانىي قۇۋۋەتلەرنىڭ ئويغاقلىقنى كەلتۈرۈپ روھنى ئۇرغۇتۇپ تۇرۇپ، ئورگانىزمنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك پائالىيىتىنى جارىي قىلدۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ.

ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق ئورگانىزمدىكى بىر-بىرىگە قارىمۇقارشى بولغان فىزىئولوگىيىلىك جەريان بولۇپ، بۇلارنىڭ نىسبىتىنىڭ نورمال بولۇشى ئورگانىزمنىڭ نورمال خىزمەت ھالىتىنى ساقلايدۇ. نورمال ئۇيقۇ ئارقىلىق چارچىغان ئەزا-توقۇلما ھۈجەيرىلەرنى ئارام ئالدۇرۇپ، روھىي ۋە جىسمانىي قۇۋۋەتلەرنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ. ئۇيقۇ كۆپ بولۇپ كەتسە خامۇشلۇق، ھورۇنلۇق ۋە روھىي چۈشكۈنلىشىشتەك ھالەت شەكىللىنىپ بەدەندە بوشاڭلىق، ئېغىرلىق، جانسىزلىق ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەپ تۈرلۈك خىزمەتلەرنىڭ نورمال جارى قىلدۇرۇلۇشىغا تەسىر يېتىدۇ. نورمال ئويغاقلىق ئورگانىزمدىكى ئەزا-توقۇلما ھۈجەيرە ۋە روھىي، جىسمانىي قۇۋۋەتلىرىنى ئويغۇتۇپ، ئۇنىڭ تۈرتكىسىدە تۈرلۈك خىزمەتلەر نورمال جارى قىلدۇرۇلىدۇ. ئويغاقلىق غالىب كەلسە مېڭە ياخشى ئارام ئالالمايدۇ-دە، نېرۋا ئاجىزلىق، ئۇنتۇغاقلىق ۋە نېرۋىلارنىڭ چارچىشىدىن كېلىپ چىققىدىغان بىرلەشمە ئالامەتلىك روھىي ھالەت ئۆزگىرىشى كېلىپ چىقىدۇ.

نورمال ئۇيقۇ، ئويغاقلىق ياش چەكلىمىسىگە قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ. مىزاجنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ مەلۇم پەرق بولسىمۇ، بۇ پەرق ئالاھىدە چوڭ بولمايدۇ. ئۇيقۇ-ئويغاقلىقنىڭ نورمال بولۇشى بىمارلارنىڭ ساقىيىشىغا بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىدىغان ھەمدە كېسەللىك جەريانى، خىلتلارنىڭ تەگپۇگلۇقىدا ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدىغان بولغاچقا داۋالاش ئەمەلىيىتىدە بىمارنىڭ ئۇيقۇ-ئويغاقلىقىغا ئېتىبار بېرىش تولىمۇ مۇھىم. چۈنكى ئۇيقۇ-ئويغاقلىقنىڭ نىسبىتى ئېتىبارغا ئېلىنمىسا مېڭە ياخشى ئارام ئېلىش پۇرسىتىگە ئىگە بولالماي، قۇۋۋىتى نەپسانىي ئۆزىنىڭ خىزمىتىنى ياخشى بېجىرەلمەيدۇ. نەتىجىدە كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ياخشىلىنىش تەرەپكە يۈزلىنىشى ئاستا بولىدۇ ياكى كېسەللىك ئەھۋالى تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ.

ھازىرقى زامان پسىخولوگىيە ئالىملىرىنىڭ ئىسپاتلىشىچە، ئىنسان ئويغاق ياتسۇن ياكى ئۇيقۇدا بولسۇن روھىي جىددىيلىك، بىئاراملىق، دىققەتچىلىك، غەم-ئەندىشە، قورقۇنچ قاتارلىق روھىي

ئازابلارنىڭ كۆپ بولۇشى سالامەتلىككە ئىنتايىن زىيانلىق. بۇنداق ئامىللار نۇرغۇن كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقى ئەمەلىي تەجرىبىلەر ئارقىلىق ئىسپاتلىنىپ، تەكرار مۇئەييەنلەشتۈرۈلگەن.

«ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى روھىي ۋە ئەسەبىي كېسەللىكلەر ئىلمى»دە روھىي نېرۋا كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغانلاردا ئۇيقۇ-ئويغاقلىقنىڭ نىسبىتى نورمال بولماسلىقى ۋە ھەر بىر بىمارنىڭ مىزاج ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن چۈش كۆرۈش خاراكتېرىمۇ ئوخشاش بولمايدىغانلىقى ئىزاھلانغان. چۈش كۆرۈش ئۇيقۇ ھالىتىدىكى مېڭىنىڭ خىزمەت جەريانى بولغاچقا، ئۇيقۇ-ئويغاقلىقنىڭ نورمال بولماسلىقى كۆپ ھەم قالايمىقان چۈش كۆرۈش يەنىلا مېڭىنى چارچىتىدۇ. بىر-بىرىگە قارىمۇقارشى بولغان بۇ ئىككى فىزئولوگىيىلىك پائالىيەتنىڭ رولىنى تونۇپ داۋالاش جەريانىغا زىچ بىرلەشتۈرۈش، ئۈنۈملۈك داۋالاشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

§1. ئۇيقۇنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاش

ئۇيقۇ — روھىي نەپسانىي ۋە قۇۋۋىتى نەپسانىينىڭ ماسلىشىشى، چوڭ مېڭە پوستلاق ئاستىدىكى مەركەزلەرنى مۇھاپىزەت قىلىش خاراكتېردىكى تورمۇزدىن ئىبارەت . ئۇيقۇ ئورگانىزمدىكى ماددا ئالمىشىش جەريانىدا خوراپ كەتكەن روھ ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ تولۇقلىنىشى، ئەسلىگە كېلىشىگە پايدىلىق. ئىنسانلار مەيلى جىسمانىي، مەيلى ئەقلىي ئەمگەك قىلسۇن بەك چارچاپ كەتكەندە ئازراق ئۇخلىۋېلىش ۋە دەم ئېلىش پايدىلىق.

ئۇيقۇنىڭ نورمال بولماسلىقى بەدەندە ھېرىش، چارچاش، باش ئاغرىش، نېرۋا ئاجىزلىق، كۆز ئاجىزلىقى، ئورۇقلاپ كېتىش، تېرىككەكلىك پەيدا قىلىپلا قالماستىن، بەلكى ئۇزۇن مۇددەت ئۇخلىماسلىق مالىخولىيا ۋە ساراڭلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۇخلىتىش پەقەت ساقلىقنى ساقلاپ، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىلا مۇھىم بولۇپلا قالماستىن بەلكى ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئىشلىرى ئۈچۈنمۇ ناھايىتى مۇھىم، شۇڭا داۋالاشتا كۆپىنچە كېسەللىكلەرنى ئۇخلىتىپ داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن، نېرۋا كېسەللىكلىرىنى، ئېغىر ئاغرىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئۇخلىتىپ تىنچلاندۇرۇش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا نۇرغۇن كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا داۋالاشنىڭ باشقا ئۇسۇللىرى بىلەن بىللە ئۇخلىتىپ داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

1. ئۇيقۇنىڭ سالامەتلىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى:

نورمال ئۇيقۇ سالامەتلىك ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق. ئۇيقۇ نورمال بولغاندا مېڭە ھۈجەيرىلىرى ھەرىكەتتىن توختاپ نېرۋىلار بوشىشىدۇ. روھىي نەپسانىي ۋە قۇۋۋىتى نەپسانىيلارنىڭ سىرتقى بەش

سىزنىم قۇۋۋىتى ۋە ئىچكى بەش سىزنىم قۇۋۋەتلىرى ئارقىلىق بىجىرىدىغان جىددىيلىك تۈيغۇلىرىمۇ تەدرىجىي يەڭگىللەپ، ھەرىكەت ۋە سىزنىم ئىرىپلىرى قىلىنلايدۇ. شۇ ئارقىلىق سىرتقى سىزىملاردا تۆۋەنلەش ۋە توختاش بولىدۇ-دە، ئۇيقۇ شەكىللىنىدۇ. لېكىن ئىچكى ئەزالارنىڭ ھاياتلىقتا زۆرۈر بولغان ھەرىكەت پائالىيەتلىرىگە دەخلى يەتمەيدۇ. مەسىلەن، نەپەس ئېلىش، قان ئايلىنىش، ماددا ئالمىشىش، ھەزىم قىلىش ۋە بەدەننىڭ ئۆسۈشى قاتارلىق پائالىيەتلەردە ئۆزگىرىش بولمايدۇ. نورمال ئۇيقۇ روھ ۋە ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنى تولۇقلاپ كۈچلەندۈرىدۇ ۋە ئەزا-توقۇلمىلارنى جانلاندۇرىدۇ. بەدەنگە ھۇزۇرلۇك يەتكۈزۈپ، ھاردۇق چىقىرىدۇ. تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ.

ئۇيقۇنىڭ غەيرىي تەبىئىي بولۇشى تەن سالامەتلىككە زىيانلىق بولۇپلا قالماي، ھەر خىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن، سوبات (ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى)، بۇ ئادەمنى گالۋاڭلاشتۇرىدىغان كېسەللىك بولۇپ، نورمال ھارارەتنى تۆۋەنلىتىپ بەدەننى سوۋۇتىدۇ. ھۇزۇرلۇكنى ئاشۇرىدۇ. بولۇپمۇ كۈندۈزى كۆپ ئۇخلاش يۇقىرىقىدەك زىيانلىق تەسىر قىلىشتىن تاشقىرى، تېرىلەر كۆن نۇرى بىلەن ئۇچرىشىپ كۆن نۇرىدىن يېتەرلىك ئوزۇقلۇق ئالالماي چىراي گۆزەللىكىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا نەزلە كېسەللىكى ۋە ئېغىز پۇراش كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ.

دېمەك، يۇقىرىدا بايان قىلغىنىمىزدەك نورمال ئۇيقۇ بەدەنگە پايدىلىق بولغاچقا، بەزى كېسەللىكلەرنى ئۇخلىتىپ داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ. مەسىلەن، ھەر خىل نېرۋا روھىي كېسەللىكلەر، ھەزىم بۇزۇلۇشتىن، خىلتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن، بولۇپمۇ غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشنىڭ ئەڭ مۇھىم چارىسى ئۇخلىتىپ داۋالاشتىن ئىبارەتتۇر. مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكەن، قاتتىق چارچاشتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئۇخلىتىپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش تولىمۇ پايدىلىق بولۇپ، تەكرار تەجرىبىدىن ئۆتكەن ئۇسۇلدۇر.

يىغىنچاقلىغاندا نورمال ئۇيقۇ سالامەتلىك ئۈچۈن پايدىلىق بولۇپلا قالماستىن، ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشقىمۇ پايدىلىق. لېكىن ئۇيقۇ سالامەتلىككە پايدىلىق ئىكەن دەپ خاتا ھالدا ئۇزۇن مۇددەت ئۇخلاش سالامەتلىككە زىيانلىق بولۇپ، بەدەندە زەئىپلىشىش، ھورۇنلۇق، بەدەن ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ ئورگانىزمنىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى بولغان «تەبىئەت»نى ئاجىزلاشتۇرىۋېتىدۇ.

2. ئۇيقۇنىڭ تۈرلىرى

ئۇيقۇ ــــ ئويغاقلىق تەننىڭ سالامەتلىكنى ساقلىغۇچى مۇھىم پائالىيەتلەردىن بىرى بولۇپ، ئۇيقۇ ئادەتتە تەبىئىي ئۇيقۇ ۋە غەيرىي تەبىئىي ئۇيقۇ دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

1) تەبىئىي ئۇيقۇ: تەبىئىي ئۇيقۇ نورمال بولغان ئۇيقۇ بولۇپ، تەن سالامەتلىكنى ئاسراشنىڭ مۇھىم ئامىللىرىدىن بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئۇيقۇ ــــ مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ تورمۇزلىنىش پائالىيىتى بولۇپ، بۇ جەريان مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسى روھىي نەپسانىي ۋە قۇۋۋىتى نەپ»سانىيلارنىڭ ھەرىكەتتە چارچىشى ۋە ئورگانىزمنىڭ ماددا ئالمىشىش جەريانىدا خوراپ كەتكەن روھ ۋە ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنى

تولۇقلايدىغان پائالىيىتى بولۇپ، ئۇنىڭ ساقلىقنى ساقلاشتا بولغان پايدىسى ناھايىتى كۆپ. ئۇيقۇ 24 سائەت ئىچىدە ياشنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىگە قاراپ ئالتە سائەتتىن يۇقىرى، 10 سائەتتىن تۆۋەن بولغان ئۇيقۇ تەبىئىي ئۇيقۇ بولىدۇ. بوۋاقلار 16 ~ 18 سائەت، تۆت ياشتىن كېيىن 12 سائەت، 12 ياشتىكىلەر 10 سائەت، 16 ياشتىكىلەر توققۇز سائەت، ياشلار ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلار 7 ~ 8 سائەت، قېرىلار 6 ~ 7 سائەت ئۇخلىغان ئۇيقۇ تەبىئىي ئۇيقۇ بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كىچىكىدىن باشلاپ كۆپرەك ئۇخلاشقا ياكى ئازراق ئۇخلاشقا ئادەتلەنگەن كىشىلەرنىڭ ئۇخلىشى يۇقىرىقى سانلىق قىممەتكە مۇۋاپىق كەلمىسىمۇ، ئۇيقۇدىن يېتەرلىك ھوزۇر ئېلىپ، ئويغانغاندا ھارغىنلىق ھېس قىلمىسا ياكى كۆپ ئۇخلىسىمۇ ئۆزىنىڭ تۇرمۇش ۋە خىزمەت ئىشلىرىنى نورمال ئېلىپ بارالىغان بولسا، بۇلاردىكى بۇ خىل ئۇخلاش ئادىتىنىمۇ نورمال دەپ قاراشقا بولىدۇ. تەبىئىي ئۇيقۇ روھ ۋە ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنى، شۇنداقلا ئەقلىي ۋە جىسمانىي قۇۋۋەتلەرنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

ئادەم ئۇخلىغاندا بەدەندىكى يۈرەك، ئۆپكىدىن باشقا ئەزالار ئاساسەن دەم ئالىدىغان بولغاچقا بەدەننىڭ ئوكسىگېن ۋە باشقا ئوزۇقلۇق ماددىلارغا بولغان ئېھتىياجى تۆۋەنلىگەچكە يۈرەك ۋە ئۆپكىگە بولغان بېسىممۇ تۆۋەنلەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇلارغىمۇ ئارام ئالغىلى پۇرسەت چىقىدۇ. روھ ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ خىزمىتى يېنىكلىشىدۇ. «تەبىئەت» كۈچى كۈچەيگەنلىكتىن بەدەندىكى زىيانلىق ماددىلارنىڭ زەھەرلىك تەسىرى تۆۋەنلەپ توقۇلمىلاردىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ زاپاس مىقدارى كۆپىيىدۇ. بەدەن روھىي، جىسمانىي جەھەتتىن تېتىكلىشىدۇ ۋە كۈچىيىدۇ. شۇنداقلا بەدەن سوۋۇيدۇ. ماددا ئالمىشىش ياخشىلىنىدۇ. غەم ـ ئەندىشە دىققەتچىلىك يوقايدۇ. ھەزىم ياخشىلىنىدۇ. شۇڭا كلىنىكا ئەمەلىيىتىدە مالىخولىيا، جۇنۇن، نېرۋا ئاجىزلىق، باش ئاغرىقى قاتارلىق مېڭە كېسەللىكلىرىنى ئۇخلىتىش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

2) غەيرىي تەبىئىي ئۇيقۇ: غەيرىي تەبىئىي ئۇيقۇ نورمال بولمىغان ئۇيقۇ بولۇپ، ئۇيقۇنىڭ ھەددىدىن زىيادە بەك كۆپ بولۇپ كېتىشى ياكى بەك ئاز بولۇپ كېتىشىگە قارىتىلغان.

ئادەتتە 24 سائەت ئىچىدە ياشنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىگە قاراپ ئالتە سائەتتىن كەم، 10 سائەتتىن يۇقىرى بولغان ئۇيقۇ غەيرىي تەبىئىي ئۇيقۇ بولۇپ، بۇ ھال سالامەتلىككە زىيانلىق. ئۇيقۇ بەك كۆپ بولۇپ كەتسە قاندا ماي تەركىبى ئېشىپ كېتىش، يۇقىرى قان بېسىم، قان تومۇر توسۇلۇش، قان تومۇر ياللۇغى، سېزىمچانلىق ئېشىپ كېتىش، بەدەن ئاجىزلاش، ئەزالار بوششىپ كېتىش، بەدەن سوۋۇپ كېتىش، بەدەندىكى ھۆللۈك ئېشىپ كېتىش، روھىي ھالىتى تۆۋەن بولۇش، ئۇنتۇغاقلىق، نېرۋا ئاجىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەدەندە قالدۇق ماددىلار كۆپىيىپ كېتىش تۈپەيلىدىن بەدەندە توشۇپ قېلىش شەكىللىنىپ توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۇيقۇنىڭ يېتەرلىك بولماسلىقى بىلەن بەدەنگە بولىدىغان زىيانلىق تەسىرنى تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە خىلغا يىغىنچاقلاشقا بولىدۇ.

(1) غەيرى تەبىئى ئۇيقۇ چوڭ مېڭىنىڭ ئىجادىي تەپەككۇر قىلىشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۇيقۇ يېتەرلىك بولمىسا چوڭ مېڭە ۋە چوڭ مېڭىدىكى روھ ۋە ھەر خىل قۇۋۋەتلەر تولۇق ئارام ئالالماي چارچىغانلىقتىن مېڭىنىڭ تەپەككۇر قىلىشى تۈرلۈك مەسىلىلەرنى بىر تەرەپ قىلىش ئىقتىدارىغا زور تەسىر يېتىدۇ.

(2) غەيرى تەبىئى ئۇيقۇ ياش ئۆسمۈرلەرنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. قەدىمكى ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرىدە ئۇيقۇنىڭ نورمال بولۇشى روھ ۋە ھەر خىل قۇۋۋەتلەردىن ئۆستۈرگۈچى قۇۋۋەتنى كۈچلەندۈرۈپ ئۆسۈشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ ۋە ئۆسۈپ يېتىلىشكە پايدىلىق دېيىلگەن. ھازىرقى زامان مەدىنىيىتى ئىلمىمۇ ياش ئۆسمۈرلەرنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ئۈچۈن ئىرسىيەت، ئوزۇقلۇق، چېنىقىشتىن باشقا يەنە ئۆستۈرگۈچى ھورموننىڭ تەسىرى بارلىقىنى ئېنىقلىغان. ئۆستۈرگۈچى ھورمون ئاجرىلىشىنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى ئۇيقۇنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى بىلەن بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك. ئۇيقۇ كۆپ بولسا ئۆستۈرگۈچى ھورموننىڭ ئاجرىلىشى كۆپ بولىدۇ. ئۇيقۇ ئاز بولسا ئۆستۈرگۈچى ھورموننىڭ ئاجرىلىشى ئاز بولۇپ، ئۆسۈپ يېتىلىشكە تەسىر يېتىدۇ. شۇڭا ياش ئۆسمۈرلەرنىڭ نورمال ئۆسۈپ يېتىلىشى ئۈچۈن ئۇيقۇ يېتەرلىك بولۇشى كېرەك.

(3) غەيرى تەبىئى ئۇيقۇ تېرىنىڭ ساغلام بولۇشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. تېرىنىڭ يۇمشاق، پارقىراق بولۇشى تېرە ئاستىدىكى توقۇلمىلاردىكى قىلقان تومۇرلارغا قان تولۇپ يېتىپ بارغانلىقتىن بولىدۇ. ئەگەر يېتەرلىك ئۇيقۇ بولمىسا، روھ ۋە ھەر خىل قۇۋۋەتلەر ئاجىزلاپ، نەتىجىدە ماددا ئايلىنىش ئاستىلاپ قان ئايلىنىش راۋان بولمىغانلىقتىن تېرىدىكى قىلقان تومۇرلار توسۇلۇپ قېلىپ، قان ئايلىنىش توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. تېرە ھۈجەيرىلىرى يېتەرلىك ئوزۇقلۇققا ئېرىشەلمەي تېرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىغا تەسىر يېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تېرە پارقىراقلىقى يوقىلىپ تېرە تاتىراڭغۇ بولۇپ قالىدۇ.

(4) غەيرى تەبىئى ئۇيقۇ ھەرخىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، دائىم ئۇيقۇ يېتەرلىك بولمىسا روھ ۋە ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىشىشىغا ئەگىشىپ، بەدەندىكى بارلىق قۇۋۋەتلەرنىڭ يىغىندىسى بولغان «تەبىئەت» كۈچى تۆۋەنلەپ، ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا شارائىت ھازىرلانغانلىقتىن ئاسانلا نۇرغۇن كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. يەنى نېرۋا ئاجىزلىق، زۇكام، ھەر خىل ئاشقازان كېسەللىكلىرى قاتارلىقلار.

يېتەرلىك ئۇيقۇ ساقلىق ھەم خىزمەت ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشنىڭ ئاساسىي كاپالىتى، شۇڭا ئۇيقۇ نورمال بولۇشى كېرەك.

3. ئۇيقۇنى تەرتىپكە سېلىشنىڭ تەدبىرلىرى

1) ئۇخلىتىپ داۋالاش تەدبىرىنى مىزاجغا قاراپ بەلگىلەش كېرەك.

ئەگەر مىزاجدا قۇرۇقلۇق ھەم ئىسسىقلىق ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن بولسا، بۇنداق مىزاجدىكى كىشىلەرنى ئۇخلىتىپ داۋالاش ئارقىلىق مېڭىدىكى قۇرۇقلۇق يەتكەن ھۈجەيرە توقۇلمىلارغا ھۆللۈك يەتكۈزۈپ ئۇلارنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇرۇش كېرەك.

ئۇنىڭ ئەكسىچە مىزاجىدا ھۆللۈك ھەم سوغۇقلۇق ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن كىشىلەرگە نىسبەتەن بۇ خىل ئۇسۇلنى قوللىنىش مۇۋاپىق ئەمەس. چۈنكى ئۇيقۇ بەدەندىكى ھۆللۈكنى كۆپەيتىۋېتىدۇ. بەدەندە ماددىلارنىڭ تۇرۇپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا بۇنداق مىزاجدىكى كىشىلەرگە بۇ خىل ئۇسۇلنى قوللانغاندا بەدەندىكى ھۆللۈكنى تېخىمۇ ئاشۇرۇۋېتىپ، يامان ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

2) ئۇخلىتىپ داۋالاش تەدبىرلىرىنى مۇھىتى ياخشى جايدا ئېلىپ بېرىش كېرەك. سېسىقچىلىق، ھاۋاسى بۇلغانغان ئورۇندا ياتقۇزۇپ ئۇخلاتقاندا سېسىق بۇلغانغان ھاۋا روھ ۋە ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنىڭ پەيدا بولۇشىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىدۇ ھەم بەدەندە بار بولغان تەبىئىي روھلارنى بۇلغاپ، سالامەتلىككە ئۇختىمىغان دەرىجىدە زىيان يەتكۈزىدۇ. شۇڭا ئىمكانقەدەر ھاۋاسى ساپ، خۇش پۇراق جايدا ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش ياكى ئۇخلىتىش كېرەك.

3) ئۇخلىتىپ داۋالاش تەدبىرلىرىنى زىيانلىق ھاشارات (پاشا، كۆمۈتا، بۆرگە) قاتارلىقلاردىن خالىي ئورۇندا ئېلىپ بېرىش كېرەك. چۈنكى، بۇنداق ھاشاراتلار بار ئورۇندا ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرغاندا ئۇلارنىڭ چېقىۋېلىپ زەھەرلەپ قويۇشى، ئۇخلاپ ئارام ئېلىشىغا دەخلى يەتكۈزىدۇ.

4) ئۇخلىتىپ داۋالاشتا ياتىدىغان ئورۇننى ھەربىر شەخسنىڭ ئەھۋالى ھەم پەسىل كىلىماتىغا قاراپ بەلگىلەش لازىم. بىمار قانداق ئورۇندا يېتىپ ئۇخلاشنى خالىسا، شۇنداق ئورۇندا ياتقۇزۇش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا پەسىلگە قاراپ مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش كېرەك. قىش كۈنلىرى ئىسسىق ئورۇندا ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش، ياز كۈنلىرى سالقىن سايە ئورۇنلاردا ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش كېرەك.

5) ئۇخلىتىپ داۋالاشتا بېشىغا قويىدىغان ياستۇقنى ھەربىر كىشىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ۋە پەسىلگە قاراپ ئورۇنلاشتۇرۇش كېرەك. ھاۋا ئىسسىق كۈنلەردە ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىغىر پاخىلىدىن ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش ئۆسۈملۈكلەر قاچىلانغان ياستۇق قويۇلۇشى، ئەگەر سوغۇق كۈنلەردە بولسا پاختا قاچىلانغان ياستۇق قويۇلۇشى كېرەك.

6) ئۇخلىتىپ داۋالاشتا ئۇخلىتىش مۇددىتى مۇۋاپىق بولۇشى. نورمال ئۇخلىتىش مۇددىتى ئالتە سائەتتىن 10 سائەتكىچە بولۇشى كېرەك.

7) ئۇخلىتىپ داۋالاشتا ئۇخلاش ئۇسۇلى توغرا بولۇشى كېرەك. ئەڭ ياخشىسى ئوڭ يانغا بېسىپ يانچە يېتىش ئۇسۇلى توغرا ئۇسۇل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. دۈم يېتىپ ئۇخلاش كۆزگە زىيانلىق. ئوڭدا يېتىپ ئۇخلاش نەزلە، غول ئاغرىقى، سەرئى، قارا بېسىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدۇ. ئەمما بەدەندىكى ئارتۇق ماددىلارنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، ئوڭدا يېتىپ ئۇخلىسا زىيانلىق ئەمەس.

8) ئۇخلىتىپ داۋالاشتا قورساق ئاچ بولماسلىقى كېرەك. قورساق ئاچ ۋاقىتتا ئۇخلىسا ئورۇقلىتىپ قۇۋۋەتنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. قورساق بەك توق ۋاقىتتا ئۇخلىسا ھەزىمگە نۇقسان يېتىدۇ. ئاشقازاندا گاز پەيدا بولۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ. شۇڭا تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن ئازراق تاماق سىڭدۈرۈپ ئاندىن ئۇخلاش كېرەك.

§2. ئۇيقاقلىقنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاش

روھىي نەپسانى ۋە قۇۋۋىتى نەپسانىينىڭ ماسلىشىشى نەتىجىسىدە چوڭ مېڭە پوستلاق ئاستىدىكى مەركەزلەرنىڭ تۈرتكىسىدە ھېس ۋە ھەرىكەت نېرۋىلىرىنىڭ سېزىشى ۋە نورمال ھەرىكەت قىلىشى ئۇيقاقلىق دېيىلىدۇ.

ئۇيقاقلىق ئادەم ئۇخلىغاندىن باشقا ۋاقىتنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئۇيقاقلىق ئادەتتە نورمال بولغاندا 14 سائەتتىن 18 سائەتكىچە بولىدۇ. بۇ كىشىلەرنىڭ يېشى، بەدەن قۇۋۋىتى، مىزاجىغا قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ. ئۇيقاقلىقنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاش ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇھىم بىر تەركىبىي قىسمى بولۇپ، بەدەن قۇۋۋىتى كۈچلۈك، ئۆزى سېمىز، ھۆل ۋە سوغۇق مىزاجدىكى كىشىلەرگە ماس كېلىدۇ.

1. ئۇيقاقلىقنىڭ سالامەتلىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

ئۇيقاقلىق يۇقىرىدا سۆزلەنگەندەك روھىي نەپسانىي ۋە قۇۋۋىتى نەپسانىينىڭ ماسلىشىشى بىلەن چوڭ مېڭە پوستلىقى ئاستىدىكى مەركەزنىڭ تورمۇزلىنىش ھالىتىدىن ھەرىكەت ھالىتىگە ئۆتۈشكە قارىتىلغان بولۇپ، ئادەتتە نورمال بولغان ئۇيقاقلىق سالامەتلىك ئۈچۈن پايدىلىق، 24 سائەت ئىچىدە 14 سائەتتىن 18 سائەتكىچە بولىدۇ. ئۇيقاقلىقنىڭ نورمال بولۇپ، بۇنىڭدىن ئاز ياكى كۆپ بولۇشى ھەر كىشىنىڭ يېشى، كەسپى، مىزاجى ۋە باشقىلار بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك. ئۇيقاقلىقنىڭ نورمال بولۇشى سالامەتلىككە پايدىلىق، ئۇ ھېس ھەرىكەت نېرۋىلىرىنىڭ توغرا ئىشلىشىنى ساقلاشتا ئاساسلىق رول ئوينايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا روھنى قوزغاپ تەبىئىي ھارارەت پەيدا قىلىپ، بەدەندىكى ئارتۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ ۋە ھەيدەپ چىقىرىدۇ. يەنى بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ. بەدەندىكى ئارتۇق مايلارنى پارچىلايدۇ. ماددا ئالمىشىشنى تېزلىتىدۇ. ئۇيقاقلىقنىڭ ھەددىدىن زىيادە كۆپ بولۇشى ياكى ئاز بولۇشى سالامەتلىككە پايدىسىز. ئۇيقاقلىق ھەددىدىن زىياد ەكۆپ بولۇپ كەتسە، روھ ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ نورمال ئالمىشىشى تەسىرگە ئۇچراپ، ئومۇمىي بەدەننىڭ «تەبىئەت» كۈچى ئاجىزلايدۇ. مېڭىنىڭ مىزاجى بۇزۇلىدۇ. بەدەنگە ھاردۇق يېتىدۇ. بەدەندىكى نورمال سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئازىيىشىنى كەلتۈرىدۇ. بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش سۇيۇقلۇق مۇھىتى ئىچىدە ئېلىپ بېرىلغاچقا سۇيۇقلۇقلارنىڭ قۇرۇشى ماددا ئالمىشىشقا دەخلى يەتكۈزۈپ كېسەللىك تەرەققىياتىنى ئىلگىرى سۈرۈپ نۇرغۇن كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۇيقاقلىقنىڭ ھەددىدىن زىيادە ئاز بولۇشى ئۇيقۇنىڭ كۆپ بولۇشىغا قارىتىلغان بولۇپ، بۇنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشى ئومۇمىي بەدەندىكى ھەر خىل بۇزۇق چىقىرىندى ماددىلارنىڭ تورۇپ قېلىپ،

بەدەندە ئىمتىلا شەكىللىنىپ ماددا ئالمىشىش توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك توسۇلۇشلۇق كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئويغاقلىقنىڭ ئاز بولۇشى سەۋەبىدىن بەدەندە ھۆللۈك كۆپىيىپ ماددا ئالمىشىش توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. مايىنىڭ سەرپ بولۇشى ئاز بولۇپ قاندا ماي يۇقىرىلاش، ئارتېرىيە قېتىش، دىئابېت، سېمىزلىك، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئەقلىي تەرەققىي سۇسلىشىش، ئىچكى ـ تاشقى بەش سېزىم سۇسلىشىش، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىشىش، كېسەلگە قارشى تۇرۇش «تەبىئەت» كۈچى تۆۋەنلەش قاتارلىق كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يىغىنچاقلىغاندا، ئويغاقلىقنىڭ سالامەتلىككە پايدىلىق بولۇشى ئۇنىڭ نورمال بولۇشى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. ئەگەر ئۇ نورمال بولمىسا سالامەتلىككە زىيانلىق تەسىرلەرنى پەيدا قىلىش بىلەن بىرگە بەزى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. ئويغاقلىقنىڭ تۈرلىرى

ئويغاقلىق ـــ تەبىئىي ئويغاقلىق ۋە غەيرىي تەبىئىي ئويغاقلىق دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

1) تەبىئىي ئويغاقلىق: تەبىئىي ئويغاقلىق نورمال ئۇخلاش ۋاقتىدىن سىرتقى ۋاقىتنى كۆرسىتىدۇ. ئەمما ئاز ياكى كۆپ ئويغاق تۇرۇپ ئادەتلەنگەنلەر كۈندىلىك تۇرمۇش ۋە خىزمەتكە تەسىر يەتكۈزمىسە بۇ تەبىئىي ئويغاقلىق بولۇپ، سالامەتلىككە تەسىر يەتكۈزمەيدۇ.

تەبىئىي ئويغاقلىق سالامەتلىككە پايدىلىق بولۇپ، بەدەندە ھاسىل بولغان ھەر خىل ماددىلارنى يۇرۇشتۇرىدۇ. روھنى قوزغاپ تەبىئىي ھارارەت پەيدا قىلىدۇ. بەدەندىكى ئارتۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ. بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى يوقىتىدۇ. ماددا ئالمىشىشنى تېزلىتىپ، بەدەندە ماددىلارنىڭ تۇرۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئارتۇق مايلارنى پارچىلايدۇ.

2) غەيرىي تەبىئىي ئويغاقلىق: غەيرىي تەبىئىي ئويغاقلىق ئويغاقلىقنىڭ ھەددىدىن زىيادە بەك كۆپ ياكى بەك ئاز بولۇپ كېتىشكە قارىتىلغان بولۇپ، ئادەتتە 24 سائەت ئىچىدە 18 سائەتتىن كۆپ ياكى 14 سائەتتىن ئاز بولۇشى غەيرىي تەبىئىيلىق ھېسابلىنىدۇ. ئويغاقلىقنىڭ زىيادە كۆپ ياكى ئاز بولۇشى سالامەتلىككە زىيانلىق.

ئويغاقلىق بەك كۆپ بولۇپ كەتسە، بەدەندە روھ ۋە ھەر خىل قۇۋۋەتلەر خوراپ ئومۇمىي بەدەننىڭ «تەبىئەت» كۈچى ئاجىزلايدۇ. مېڭىنىڭ مىزاجى بۇزۇلىدۇ. بەدەنگە ھاردۇق يېتىدۇ. بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلار خوراپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ماددا ئالمىشىش توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ، نېرۋا ئاجىزلىق، مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسى فۇنكسىيىسى بۇزۇلۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئويغاقلىق بەك ئاز بولۇپ كەتسە، ئومۇمىي بەدەندە ماددا ئالمىشىش توسقۇنلۇققا ئۇچراپ بەدەندە ھەر خىل چىقىرىندى ماددىلارنىڭ تۇرۇپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەدەندە ئىمتىلا شەكىللىنىپ ماددا ئالمىشىش توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، ئومۇمىي بەدەنلىك توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3. ئويغاقلىقنى تەرتىپكە سېلىش تەدبىرلىرى:

1) ئويغاقلىقنى ھەر كىمنىڭ مىزاجىغا قاراپ مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش كېرەك. ھۆل ۋە سوغۇق كەيپىيات ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەنلەرنىڭ ئويغاق تۇرۇش ۋاقتى ئۇزۇنراق بولسىمۇ بولىدۇ. قۇرۇق ۋە ئىسسىق كەيپىيات ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن كىشىلەرنىڭ ئويغاق تۇرۇش ۋاقتى ئازراق بولۇشى كېرەك. چۈنكى ئويغاقلىق روھ ۋە ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنى، شۇنىڭدەك بەدەندىكى ھەر خىل خىلىتلارنىڭ سۈيۇقلۇقلىرىنى خورىتىدىغان بولغانلىقى ئۈچۈن، ھۆل سوغۇق كەيپىياتتىكى كىشىلەردە سۈيۇقلۇقلار كۆپ، ئۇزۇنراق ئويغاق تۇرسىمۇ بەدەندىكى سۈيۇقلۇقلار نورمالدىكىدىن ئارتۇق خوراپ كېتىپ ماددا ئالمىشىشقا تەسىر يەتمەيدۇ. لېكىن قۇرۇق ۋە ئىسسىق كەيپىياتتىكى كىشىلەرگە نىسبەتەن ئويغاقلىق ئەسلىدىلا ئاز بولغان بەدەن سۈيۇقلۇقىنى خورىتىپ ماددا ئالمىشىشنىڭ ئاساسى بولغان سۈيۇقلۇق كېمىيىپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا مەيلى داۋالاشتا بولسۇن ياكى ساقلىقنى ساقلاشتا بولسۇن ئويغاقلىقنى بىمارنىڭ مىزاجىغا قاراپ ئورۇنلاشتۇرۇش كېرەك.

2) ئويغاقلىقنى تەرتىپكە سېلىشتا غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىياتلارنى تۈگىتىشكە تىرىشىش كېرەك. ئويغاق يۈرگەندە پاسسىپ روھىي كەيپىياتلاردىن ساقلىنىش، يەنى غەم-ئەندىشە، ۋەھىمە، روھىي جىددىيلىك قاتارلىق پاسسىپ روھىي كەيپىياتلاردىن ساقلىنىش كېرەك، چۈنكى پاسسىپ روھىي كەيپىياتلار مەۋجۇت بولغان شارائىتتىكى ئويغاقلىق سالامەتلىككە زىيانلىق. شۇڭا ئويغاق يۈرگەن ۋاقىتتا پاسسىپ روھىي كەيپىياتلارنى تۈگىتىش كېرەك.

3) ئويغاقلىقنى تەرتىپكە سېلىشتا ۋاقىتنىمۇ توغرا قىلىش كېرەك. ئويغاقلىق مۇددىتى ھەر كىشىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئورۇنلاشتۇرۇلۇشى كېرەك. نورمال بولغاندا ئويغاقلىق ۋاقتى 14~18 سائەت بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئاز ياكى كۆپ بولۇشى غەيرىي تەبىئىي ھېسابلىنىپ، سالامەتلىككە زىيانلىق. كىچىكىدىن باشلاپ ئاز ياكى كۆپ ئويغاق تۇرۇش ھالىتىگە ئادەتلەنگەنلەر ئۇنىڭ سىرتىدا بولۇپ، كۈندىلىك خىزمەت، ئۆگىنىش، تۇرمۇشقا تەسىر يەتكۈزمىسە، بۇمۇ نورماللىق ھېسابلىنىدۇ.

4) ئويغاقلىقنى تەرتىپكە سېلىشتا دەم ئېلىش بىلەن خىزمەتنى ئۆزئارا تەڭشەشكە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. بەزىلەر خىزمەتتىكى ئالدىراشچىلىقلار ۋە تۇرمۇشتىكى تۈرلۈك بېسىملار تۈپەيلى ئارام ئېلىشقا ئېتىبار بەرمەيدۇ. يەنە بەزىلەر خىزمەتتىكى قولايلىق شارائىتتىلا ھەم خىزمەت ئېھتىياجى تۈپەيلى كېچە-كۈندۈز ئىشلەپ ئۇخلىمايدۇ. ئۇلار ھەر قانچە ئالدىراش بولسىمۇ ھېچبولمىغاندا مۇھىت ئالماشتۇرۇپ ئارام ئېلىش كېرەك. بۇنداق بولمىغاندا زىيادە چارچاش تۈپەيلىدىن ھەر خىل نېرۋا كېسەللىكلىرى، روھىي كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا خىزمەت بىلەن دەم ئېلىشنى بىرلەشتۈرۈپ، خىزمەتتە ئەقلىي ئەمگەك قىلغان بولسا جىسمانىي ئەمگەك قىلىش ھەم مۇزىكا ئاڭلاش قاتارلىقلار دەم ئېلىش ھېسابلىنىدۇ. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش دەم ئېلىشنى خىزمەتكە بىرلەشتۈرۈش كېرەك.

ئۇنىڭدىن باشقا، ھازىرقى تۇرمۇش سەۋىيىسىنىڭ ئېشىپ بېرىشىغا، تۇرمۇش رىتىمىنىڭ تېزلىشىپ بېرىشىغا ئەگىشىپ بەزىلەر ئائىلىدىكى ئىقتىسادىي بېسىم تۈپەيلى ئارام ئېلىشقا ئېتىبار بەرمەيدۇ. بۇنىڭ بىلەن سالامەتلىك ئېغىر زىيانغا ئۇچرايدۇ. شۇڭا بۇنداق ئەھۋالدىمۇ ئارام ئېلىشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم. ۋاقىتنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇپ ئارام ئېلىش ۋاقتىدا چوقۇم ئارام ئېلىش كېرەك.

ئالتىنچى باب يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش

يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ ئوزۇقلىنىش تەرتىپلىرىنى مۇۋاپىق بېكىتىش، يېمەك - ئىچمەكنى تەڭشەش، زىيان قىلىدىغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن توسۇش ئارقىلىق ھەر قايسى ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى نورماللاشتۇرۇش، قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، كېسەلنىڭ تېزراق ساقىيىشىغا شەرت - شارائىت ھازىرلاپ بېرىشتىن ئىبارەت.

كېسەل داۋالاشتا يېمەك - ئىچمەكلەرنىڭ ئوينايدىغان رولى ناھايىتى مۇھىم ھەم ئاساسلىق ئورۇننى ئىگەللەيدۇ.

ئوزۇقلۇققا ئەھمىيەت بېرىپ يېمەكلىكلەرنى مۇۋاپىق تەڭشىگەندە، يالغۇز ھاياتلىقنى قامدىغىلى بولۇپلا قالماستىن، بەلكى تەن ساغلاملىقنى كۈچەيتكىلى، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ھەم ئۇنىڭغا قارشى تۇرغىلى، ئۆمۈرنى ئۇزارتقىلى بولىدۇ. شۇڭا ھازىر خەلقئارادىكى نۇرغۇن دۆلەتلەردە يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش بارغانسىرى كىشىلەرنىڭ دىققەت ئېتىبارىنى تارتماقتا.

بۇنىڭدىن نەچچە مىڭ يىللار ئىلگىرى ئەجدادلىرىمىز ئۆزىنىڭ باي تۇرمۇش تەجرىبىسى ئارقىلىق ئوزۇقلۇقنىڭ شىپالىق ئەھمىيىتىدىن تولۇق پايدىلىنىپ كەلگەن. مەسىلەن، زۇكام بولۇپ قالغاندا ساماق سېلىپ شوۋىگۈرۈچ ئېتىپ ئىچىش، قىزىتما بولۇپ قالسا شوۋۇگۈرۈچكە قارا ئۈرۈك سېلىپ ئىچىش، بەدەننىڭ سوغۇقى ئېشىپ كەتكەندە ھالۋا ئېتىپ يېيىش، كاۋاپ يېيىش، ئىسسىقى ئېشىپ كەتكەندە ياكى ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ قالغاندا ئاچچىقسۇ، مۇچ (لازا) بىلەن لەڭپۇڭ يېيىش، قوي يېغىنىڭ پولوسىنى يېگەندە، ئاچچىقسۇ بىلەن تۇرۇپتا سوغۇق سەي قىلىپ قوشۇپ يېيىش قاتارلىق ئىشلارنىڭ ھەممىسى خەلقىمىزنىڭ بۇرۇندىنلا ئوزۇقلىنىشنىڭ شىپالىق ئەھمىيىتىنى تونۇپ يەتكەنلىكى ۋە ھەرخىل يېمەكلىكلەرنىڭ بەدەندە پەيدا قىلىدىغان ھەرخىل ئۆزگىرىشلەرنى ئىسلاھ قىلىش ئارقىلىق بەدەننىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاۋاتقانلىقىنى تولۇق كۆرەتكەنلىكىنىڭ دەلىلىدۇر. ئۇنىڭدىن باشقا مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش بىمارلارنىڭ سالامەتلىكىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىدە ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

§1. يېمەك - ئىچمەك بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى

يېمەك - ئىچمەك بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتىنى توغرا چۈشىنىش ئۈچۈن يېمەك - ئىچمەك بىلەن خىلتلار ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت ۋە نورمال ئوزۇقلىنىشنىڭ ئەھمىيىتىنى

بىلىشكە توغرا كېلىدۇ.

يېمەك-ئىچمەك ئورگانىزمنى ھاياتلىق ماددىلىرى بىلەن تەمىنلەيدىغان ئاساسىي مەنبە بولۇپ، ھاياتلىق ئوزۇقلۇقلاردىن ئايرىلالمايدۇ. ئوزۇقلۇقلار يېمەكلىكلەر تەركىبىدىكى ئاقسىل، ماي، قەنت، مىنېرال ماددىلار ۋە تۈرلۈك ۋىتامىنلارنى كۆرسىتىدۇ. ئۇلار بولسا بەدەن ئۈچۈن كېرەكلىك بولغان ئوزۇقلۇق تەركىبلىرى بولۇپ، ئۇلار ئورگانىزمدىكى پۈتۈن ھاياتلىق پائالىيىتى ئۈچۈن سەرپ قىلىنىدىغان مۇرەككەپ سويۇقلۇق تۆت خىلتنى ھاسىل قىلغۇچى ئاساسىي بىرىكمىلەردىن ئىبارەت. يېمەكلىكلەر بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن بەدەندىكى ھەر قايسى قۇۋۋەتلەرنىڭ تۈرتكىسىدە تۆت خىل ھەزىمنى تاماملاپ، بەدەننىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىدۇ. ۋە بەدەننى تېگىشلىك قۇۋۋەتلەر بىلەن تەمىنلەيدۇ. دېمەك يېمەكلىكلەر خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىدىكى ماددىي خام ئەشيا ھېسابلىنىدۇ. خىلتلار ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئۈزلۈكسىز سەرپ قىلىنىش بىلەن بىرگە يەنە يېڭىدىن ئىشلىنىپ تولۇقلىنىپ، ھاياتلىق پائالىيىتىنى ماددىي ئاساس بىلەن تەمىن ئېتىدۇ ھەمدە ئورگانىزمنىڭ نورمال فىزئولوگىيىلىك پائالىيىتىنى بېجىرىشكە ئاساس سالىدۇ. يېمەك-ئىچمەك جەھەتتە غەيرىي تەبىئىيلىك بولسا خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىدىمۇ مەلۇم ئۆزگىرىش بولىدۇ. خىلتلاردا ئۆزگىرىش بولسا، خىلتلارنىڭ ئەڭ لەتىپ ئۇچۇچان قىسمىدىن ھاسىل بولغان روھلاردا ۋە بەدەندىكى ھەر قايسى قۇۋۋەتلەردىمۇ ئۆزگىرىش بولىدۇ. نەتىجىدە قۇۋۋەتلەر ئاجىزلاپ، بەدەندىكى «تەبىئەت كۈچى» ئاجىزلاپ، بەدەندە ھەرخىل كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ ياكى كېسەللىكلەر قوزغىلىدۇ. ئادەتتە مەلۇم بىرخىل يېمەكلىكلەرنى دائىم ئىستېمال قىلغاندا ياكى پەقەت ئىستېمال قىلمىغاندا ياكى ئوزۇقلۇق تەركىبى تۆۋەن ياكى ئوزۇقلۇق تەركىبى بەك يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلغاندا مەلۇم تەركىب بەدەننىڭ ئېھتىياجىنى قامدىيالماسلىقى ياكى ئېھتىياجدىن ئېشىپ كېتىپ، مەلۇم تەركىبلەرنىڭ بەدەندە تولۇق بولماسلىقى تۈپەيلىدىن خىلتلارنىڭ نورمال ئىشلەپچىقىرىشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. چۈنكى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ھەرقانداق مۇرەككەپ شەيئىنىڭ پەيدا بولۇشىدا تۆت خىل ئامىل بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇ ئامىللار، ماددىي ئامىل، ئىشلىگۈچى ئامىل، شەكىل ئامىل، ۋە نەتىجە ئامىل قاتارلىقلاردىن ئىبارەت بولۇپ، تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق مەۋجۇداتلارنىڭ ھاسىل بولۇش مۇشۇ تۆت ئامىلغا باغلىق بولىدۇ، ھەتتا ئادەم بەدىنىدىكى تەبىئىي خىلتلاردىن تەبىئىي روھلار ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ ھاسىل بولۇشى ياكى ئۇلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىپ كېتىشى ھەمدە ئۇلارنىڭ ئۆزىگە خاس بولغان رولى ۋە نەتىجىسىمۇ يۇقىرىقى تۆت شەرتلىك قانۇنىيەتنىڭ سىرتىدا بولمايدۇ.

1) ماددىي ئامىل: پولو، لەغمەن، گۆش، ياغ، سۈت، شېكەر، ھەرخىل كۆكتات، مېۋە-چېۋە قاتارلىق يېمەكلىكلەر.

2) ئىشلىگۈچى ئامىل: ئېغىز، چىش، ئاشقازان، ئاشقازاندىكى بەزلەر ئاجراتقان سويۇقلۇقلار، ئۈچەيلەر، ئاشقازان ئاستى بەز سۇيۇقلۇقى، ماسارىيقا تومۇرلىرى ۋە جىگەر قاتارلىق ئەزالار.

3) شەكىل ئامىل: ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ كەيلوسقا ئايلىنىپ ماسارىيقا تومۇرلىرى ئارقىلىق جىگەرگە بېرىپ جىگەردە كەيلوسقا ئايلىنىشى، جىگەردىكى شۈمۈرۈش قۇۋۋىتى تۇتۇش قۇۋۋىتى

ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى، چىقىرىش-ئىتتىرىش قۇۋۋىتى قاتارلىق قۇۋۋەتلەر ھەم ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت ۋە شەكىللەندۈرگۈچى قۇۋۋەت لەرنىڭ ئورتاق خىزمەت بىجىرىشى نەتىجىسىدە بىئوخىمىيىلىك ئۆزگەرتىش ئارقىلىق ئىشلەپ چىقىرىلغان بەدەننىڭ مەخسۇس ئورۇنلىرىدا ساقلىنىپ پۈتۈن ھاياتلىق پائالىيىتى ئۈچۈن سەرپ قىلىنغان مۇرەككەپ سۇيۇقلۇق خىلتلارنى پەيدا قىلىشى قاتارلىقلار.

4) نەتىجە ئامىل: جىگەردە ئىشلىنىپ چىققان خىلتلار ئوڭ ـسول جىگەر ۋېناسى ئارقىلىق تۆۋەندىكى كاۋاك ۋېنا قېنى بىلەن قوشۇلۇپ، قان سۇيۇقلۇقى بىلەن بىرگە يۈرەك ئوڭ دالانچىسىغا، ئاندىن ئوڭ قېرىنچىسىغا كىرىپ، ئوڭ قېرىنچىسىدىن ئۆپكە ئارتېرىيىسى بىلەن ئۆپكىگە چىقىپ، ھاۋائى نەسمى (O_2)نى قوبۇل قىلىپ، ئۆزىدىكى روھتىن ئىبارەت ماددىي ئېنېرگىيەنى تۇتقان مۇكەممەل خىلتلارغا ئايلانغاندىن كېيىن، ئۆپكە ۋېناسى ئارقىلىق يۈرەك سول دالانچىسىغا، ئاندىن سول قېرىنچىسىغا قۇيۇلۇپ، يۈرەكنىڭ نورمال قىسقىراش،كېڭىيىش ھەرىكىتىنىڭ تۈرتكىسىدە چوڭ قان ئايلىنىشقا ئۆتۈپ، قىل قان تومۇرلار ئارقىلىق ھۈجەيرىلەرگىچە يېتىپ كېلىدۇ. ھۈجەيرە توقۇلمىلاردىكى روھ ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ تۈرتكىسىدە ھۈجەيرىلەر ئۆزىگە ئېھتىياجلىق خىلتلارنى تاللاپ قوبۇل قىلىپ، بۆلۈنۈپ تەبىئي خىلتلارنى ئۆزى تەشكىل قىلغان ئەزالارنىڭ تەركىبى قىسمىغا ئايلاندۇرىدۇ.

ھۈجەيرىلەر خىلتلارنى ئۆزىگە شۈمۈرۈشتە ئۆزىدە بار بولغان شۈمۈرگۈچى، تارتقۇچى قۇۋۋەتنىڭ تۈرتكىسى ۋە ھۈجەيرە پەردىسىنىڭ تاللاپ ئۆتكۈزۈش رولى ئارقىلىق ھەر بىر ھۈجەيرە شەكىل ۋە مىزاج-كەيپىيات جەھەتتىن ئۆزىگە ماس كېلىدىغان خىلتلار تەركىبىدىكى ماددىلارنى ئاساس قىلىپراق قوبۇل قىلىشى بىلەن بىرگە باشقا تەركىبلەرنىمۇ مۇۋاپىق قوبۇل قىلىدۇ.

خىلتلار تەركىبىدىكى ماددىلار ھۈجەيرە پەردىسىدىن ئۆتۈپ ھۈجەيرە ئىچىگە كىرگەندىن كېيىن، تۇتقۇچى قۇۋۋەت نىڭ رولى ئارقىلىق ھۈجەيرە ئىچىدە ۋاقىتلىق تۇرۇپ، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى نىڭ تۈرتكىسىدە يەنە بىر قېتىم پارچىلىنىش، بىرىكىش، ئوكسىدلىنىش، ئوكسىدسىزلىنىش ھەرخىل تەركىبلەرگە ئايرىلىشقا ئوخشاش ھەزىم پائالىيەتلىرىنى ئېلىپ بارىدۇ ۋە ئۆزىدىكى ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان بەدەنگە كېرەكسىز چىقىرىندىلارنى ئۆزىدىكى چىقىرىش قۇۋۋەتنىڭ رولى ئارقىلىق ھۈجەيرە سىرتىغا چىقىرىدۇ. ھۈجەيرە ئىچىدە ھەزىم قىلىنغان ماددىلار ھۈجەيرىگە ئۆزلىشىپ، شەكىللەندۈرگۈچ قۇۋۋەتنىڭ رولى ئارقىلىق يېڭىدىن يېتىلگەن بالا ھۈجەيرە بارلىققا كېلىدۇ. ئاندىن ئۆستۈرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ رولى ئارلىق ئۇمۇ خىلتلاردىن ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىپ، كۆنسىرى چوڭىيىپ يېتىلگەن ھۈجەيرىگە ئايلىنىدۇ. بۇ ھۈجەيرىلەر توپى ئەزالارنى شەكىللەندۈرىدۇ. ئەزالارنىڭ مىزاجى شۇ ئەزانى تۈزگۈچى ھۈجەيرە توپىنىڭ مىزاجى تەرىپىدىن بەلگىلەنگەن بولغاچقا، ئوخشىمىغان ئەزا ئوخشىمىغان مىزاجغا ئىگە بولىدۇ. مانا بۇ نەتىجە ئامىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

دېمەك، يىمەكلىكلەر يۇقىرىقىدەك مۇرەككەپ جەريانلار ئارقىلىق شۇ ئەزا توقۇلمىلارغا يېتىپ بېرىپ سەرپ قىلىنىپ، بەدەننىڭ تەركىبى قىسمىغا ئايلىنىش ئارقىلىق ھاياتلىق پائالىيىتىنى

ماددىي ئاساس بىلەن تەمىنلەيدۇ. شۇڭا يېمەكلىكلەرنىڭ سان ـ سۈپەت جەھەتتە نورمال بولۇشى تەن ساغلاملىقىنىڭ مۇھىم كاپالىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشى ئۈچۈن ئىچكى مۇھىت ھازىرلاپ بېرىدۇ. نورمال ئەھۋال ئاستىدا بەدەندىكى ھەرخىل ئوزۇقلۇق ماددىلار، ماددا ئالمىشىش جەريانىدا سەرپ قىلىنىپ، مەلۇم بىرخىل ئوزۇقلۇققا ئېھتىياج تۇغۇلغاندا «تەبىئەت»نىڭ ياردىمى بىلەن ئادەمدە ئاچلىق سېزىمى پەيدا بولۇپ، بەدەندە كەم بولغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ خام ماتېرىيالى بولالايدىغان يېمەكلىكلەرنى ئادەم ياقتۇرۇپ يېيىش، خالاپ قېلىشى تەشنالىقى پەيدا بولۇپ، شۇ خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ بەدەندىكى نورمال تەڭپۇڭلۇقى ساقلىنىدۇ. ئەگەر ھەرخىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتا غەيرىي تەبىئىيلىق يۈز بەرسە ياكى ھەزىم سىستېمىسىدا ھەرخىل كېسەللىك ئىللەتلىرى كۆرۈلسە بەدەندىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەندە ھەرخىل ئوزۇقلۇق ماددىلار يېتىشمەسلىك، خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىش ۋە خىلتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆزگىرىشلەر كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا كېسەللىكنى ئوزۇقلۇقلار ئارقىلىق داۋالاشتا شۇ خىل كېسەللىكنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى توغرا تەھلىل قىلىپ كېسەللىكنىڭ خاراكتېرى، ماھىيىتى، مىزاجى قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن يېمەكلىكلەرنى ماسلاشتۇرۇپ، بەلگىلەپ بېرىش ۋە كېسەللىك ئەھۋالىغا ماس كەلمەيدىغان زىيانلىق يېمەكلىكلەردىن چەكلەش ئارقىلىق بەدەندىكى تەڭپۇڭسىزلىقلارنى ئوزۇقلۇقلارغا تايىنىپ تەڭپۇڭلاشتۇرۇپ «تەبىئەت» كۈچىگە ياردەم بېرىش يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاشتىكى ئىنتايىن مۇھىم قانۇنىيەتلىك مەسىلە ھېسابلىنىدۇ.

يىغىپ ئېيتقاندا نورمال ئوزۇقلىنىشنىڭ تۆۋەندىكىدەك ئۈچ خىل ئەھمىيىتى بار.

(1) نورمال ئوزۇقلىنىش بەدەننىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. يېمەكلىكلەر يۇقىرىدا سۆزلەنگىنىدەك تۆت خىل ھەزىمنى تاماملىغاندىن كېيىن ھۆجەيرىلەرنىڭ يېتىلىشى ۋە بۆلۈنۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ بەدەننى ئۆستۈرىدۇ ۋە چوڭايتىدۇ. ئارتۇق قىسمى ئەزالاردا زاپاس ساقلىنىپ زۆرۈرىيەت بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەت كىلاسسىك كىتابلىرىدا «ھەرقانداق بىر ئەزا خىلتلارنىڭ جەۋھىرى قىسمىدىن ھاسىل بولىدۇ» دەپ ئوتتۇرىغا قويۇلغان، ئەزا خىلتلارنىڭ جەۋھىرى قىسمىدىن ھاسىل بولغاچقا خىلتلارنىڭ قانداق بولۇشى ئەزا توقۇلمىلارنىڭ قانداق بولۇشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئوزۇقلىنىش نورمال بولسا خىلتلارنىڭ ئىشلىنىشى نورمال بولۇپ، خىلتلاردىن ھاسىل بولغان ئەزالارمۇ نورمال بولىدۇ. شۇنداقلا ئادەم بەدىنىدىكى باشقا ئەزالارمۇ خىلتلاردىن ھاسىل بولغان ھەم خىلتلاردىن ئوزۇقلىنىدۇ. سان سۈپەتكە لايىق خىلت ئىشلىنىپ چىققاندائەزالارنىڭ ئوزۇقلىنىشى ياخشى بولۇپ ئەزالارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى نورمال بولىدۇ.

(2) نورمال ئوزۇقلىنىش ماددا ئالمىشىشنى جارى قىلدۇرۇپ، ساقلىقنى ساقلاپ ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ.

يېمەكلىكلەر بەدەندىكى تۆت خىل ھەزىمنى باشتىن كەچۈرۈش جەريانىدا بەدەنگە لازىملىق بولغان تەركىبلەر ھەرخىل قۇۋۋەتلەرنىڭ تۈرتكىسى بىلەن بەدەنگە شۈمۈرۈلۈپ، كېرەكسىز ماددىلارنىڭ تېگىشلىك يوللار ئارقىلىق چىقىپ كېتىشى بىلەن بەدەن پاكىزلىنىپ يېڭىدىن ھاسىل بولغان ماددىلار بەدەندىكى خىلتلارنى، روھ، قۇۋۋەتلەرنى تولۇقلاش، جانلاندۇرۇش ئارقىلىق ئورگانىزمنىڭ ساقلىقنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

(3) نورمال ئوزۇقلىنىش «تەبىئەت كۈچى»نى كۈچلەندۈرۈش ئارقىلىق ھەرخىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە كېسەللىكلەرنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

§2. غىزا ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدىغان يېمەك-ئىچمەكلىكلەر «غىزا» دېيىلىدۇ. ئۇلار ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئۆزگىچە ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1) غىزائى مۇتلەق (مۇتلەق ئوزۇقلۇق رولىنىلا ئوينايدىغان يېمەك-ئىچمەكلەر).
2) غىزائى داۋائى (ئوزۇقلاندۇرۇش رولى ئاساس، دورىلىق رولى قوشۇمچە يېمەك-ئىچمەكلەر).
3) داۋائى غىزا (دورىلىق رولى ئاساس، ئوزۇقلاندۇرۇش رولى قوشۇمچە يېمەك-ئىچمەكلەر).

1. غىزائى مۇتلەق (ئوزۇقلۇق رولىنىلا ئوينايدىغان يېمەك-ئىچمەكلەر).

بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن ئوزۇقلۇق رولىنىلا ئويناپ، بەدەننى قۇۋۋەت ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەيدىغان يېمەك-ئىچمەكلەر غىزائى مۇتلەق (مۇتلەق ئوزۇقلۇق) دېيىلىدۇ. بۇ خىل ئوزۇقلۇقلار غىزائى لەتىپ ۋە غىزائى غەلىز دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

1) غىزائى لەتىپ: ئاسان سىڭىدىغان، يۇمشاق، سۇيۇق، ھەجمى ئاز، قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك-ئىچمەك بولۇپ، ئۇلار يىلىتىلغان تۇخۇم سېرىقى، مائۇللەھمى (گۆش سۈيى ياكى پارلاندۇرۇلغان گۆش سۈيى)، قۇشقاچ گۆشى، كەكلىك گۆشى، چۈجە گۆشى، ھەرخىل يېڭى مېۋە-چېۋىلەرنىڭ سىقىپ ئېلىنغان يېڭى سۈلىرى، شىرە گۈرۈش، ئاق ئاش (بۇغداي ئۇمىچى)، سۈت، قايماق، سېرىق ماي، ياخشى پىشقان پاقلان گۆشى، پالەك، يېسىۋىلەك، پەمىدۇر، سۇڭپىياز قاتارلىق يېمەك-ئىچمەكلەردىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇلار ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ھەر خىل كېسەللىكلەرگە ئەڭ كۆپ بۇيرۇلىدىغان يېمەكلىكلەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. خىل يېمەكلىكلەر ئۆزى ئورۇق، سوزۇلما كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر، كىچىك باللار، تېنى ئاجىز، ياشانغان كىشىلەر ياكى ھەزىم قىلىش خىزمىتى ياخشى بولمىغان بىمارلارغا ۋە ئۆتكۈر قىزىتمىلىق ئۇفۇنەتلەنگەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ماس كېلىدۇ.

لەتىپ غىزالار-قوقاق ياندۇرغۇچى لەتىپ غىزالار ۋە كۆچلەندۈرگۈچى لەتىپ غىزالار دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

(1) قوقاق ياندۇرغۇچى لەتىپ غىزالار:

بۇنداق غىزالار ئۇفۇنەتلىنىشتىن بولغان يالغۇنلىنىش خاراكتېرلىك قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە بېرىلىدۇ. تۆۋەندە قوقاق ياندۇرغۇچى لەتىپ غىزالاردىن بىر نەچچىنى ئۈلگە كۆرسىتىمىز.

① شوۋىگۈرۈچ

ماتېريالى: گۈرۈچ 100 گرام، ئەينۇلا ئۈچ دانە ياكى قارىئۆرۈك بەش دانە، چىلان 11 دانە، سامساق، سۇگپىياز، پالەك، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا

تەييارلىنىشى: گۈرۈچنى سوغۇق سۇدا يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قازاندا قاينىتىپ، گۈرۈچ يېرىم پىشقاندا ئەينۇلا، سامساق، سۇگپىياز تۇز سېلىپ، ئاندىن چىلان، ئەڭ ئاخىرىدا پالەك سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن، ئۇفۇنەتلىنىشتىن بولغان ھەر خىل يۇقۇملىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ، جۆغ-جۆغ، باش ئاغرىش، ئۇستىخان ئاغرىقلىرىنى يوقىتىپ، بىئاراملىقنى تۈگىتىدۇ.

② كاشكاپ ئېشى:

ماتېريالى: گۈرۈچ 70 گرام، كۆك ماش 30 گرام، چىلان 17 دانە، ئەينۇلا ئۈچ دانە ياكى قارىئۆرۈك يەتتە دانە، چۈجە گۆشى 20 گرام، سۇگپىياز، سامساق، يۇمغاقسۇت، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى: گۆشنى ئۇششاق توغراپ مۇۋاپىق مىقداردا سوغۇق سۇدا قاينىتىپ، تۇزى تەگشلىپ بولغاندىن كېيىن، گۈرۈچ بىلەن ماشنى سېلىپ يېرىم پىشقاندا ئەينۇلا، چىلان، سامساق، سۇگپىياز سېلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئۇششاق توغرالغان يۇمغاقسۇت سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان خىلىت ئۇفۇنەتلىنىپ قىزىتىشىدىن ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولغان ھەر خىل ياللۇغ خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىتمىنى قايتۇرۇپ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. بىئاراملىقنى يوقىتىپ، ھەر خىل ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ.

③ بۇغداي ئۇمچى (ئاق ئاش):

ماتېريالى: بۇغداي ئۇنى 50 گرام، توخۇ گۆشى 30 گرام، تۇز، كۆك چامغۇر، پەمدۇر مۇۋاپىق مىقداردا

تەييارلىنىشى: توخۇ گۆشنى ئۇششاق توغراپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ، تۇزنى تەگشەپ بولغاندىن كېيىن، ئۇن ئارىلاشتۇرۇلغان ھالەتتە قازاننى قاينىتىپ تورۇپ پىشۇرۇۋېلىنىدۇ. ئاخىرىدا كۆك چامغۇر بىلەن پەمدۇر سېلىنىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەرخىل ياللۇغلىنىشلاردىن بولغان قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىپ، قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ. ھارغىنلىقنى چىقىرىپ بىئاراملىقنى يوقىتىدۇ.

④ قىيما شورپىسى:

ماتېرىيالى: پاقلاننىڭ قارا گۆشى 30 گرام، چۈجە گۆشى 50 گرام ياكى خاس چۈجە گۆشى 100 گرام، سۇڭپىياز، بىر باش سامساق، بىر دانە پەمىدۇر، كۆك يۇمغاقسۇت، چامغۇر، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا

تەييارلىنىشى: گۆشنى ئۇششاق توغراپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سوغۇق سۇدا قايناتىپ قايناۋاتقان قازانغا توغرالغان سۇڭپىياز، سامساق، چامغۇر سېلىنىدۇ. تۇزنى تەڭشەپ تەييار بولغاندا ئۇششاق چانالغان يۇمغاقسۇتنى قازانغا سېلىپلا قازان چۈشۈرۈلىدۇ. نېپىز كاكچا نان بىلەن يەيدۇ.

تەسىرى: ئوفۇنەتلىنىشتىن بولغان ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىتما قايتۇرۇپ، ئۇستىخان ئاغرىقلىرى، باش، كۆز چاناق ئاغرىقلىرى، پۇت ـ قول ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

⑤ ئۇگرە ئاش:

ماتېرىيالى: ئاق ئۇن 200 گرام، پاقلاننىڭ قارا گۆشى 20 گرام، چامغۇر 100 گرام، سەۋزە 60 گرام، سۇڭپىياز 50 گرام، سامساق، پەمىدۇر، كۆك يۇمغاقسۇت، پىننە، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى: گۆشنى ئۇششاق توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سوغۇق سۇدا قايناتىپ، يېرىم پىشقاندا توغرالغان چامغۇرنى، كەينىدىن سەۋزىنى سېلىپ راسا پىشقاندا تۇزنى تەڭشەپ، ئۇششاق توغرالغان سوڭپىياز، سامساق، پەمىدۇرلارنى سېلىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قائىدە بويىچە ئۇششاق كېسىپ تەييارلانغان ئۇننى سېلىپ بىر ـ ئىككى قايناتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا يۇمغاقسۇت ۋە يۇمشاق ئېزىلگەن پىننىنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قىزىتمىلىق يۇقۇملىنىشتىن بولغان ياللۇغلىنىشلارغا ۋە جۇغ ـ جۇغ، توڭلاپ تىترەش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. زۇكام، ئۆپكە ياللۇغى، يۆتەل قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

⑥ ئارپا ئۇمىچى:

ماتېرىيالى: تاسقالغان ئارپا ئۇنى 50 گرام، توخۇ گۆشى 30 گرام، كۆك چامغۇر، سامساق، سۇڭپىياز، پەمىدۇر، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى: توخۇ گۆشنى ئۇششاق توغراپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سوغۇق سۇغا سېلىپ قاينىتىلىدۇ. قاينىغان ھالەتتە سۇڭپىياز، سامساق، پەمىدۇرلارنى سېلىپ، تۇزى تەڭشەلگەندىن كېيىن، تاسقالغان ئارپا ئۇنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلغان ھالەتتە قازاننى قايناتىپ تۇرۇپ ئاخىرىدا كۆك چامغۇر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئوفۇنەتلىنىشتىن بولغان ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىتما قايتۇرۇپ، سۈيدۈك ماڭدۇرىدۇ. ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىپ، بىئاراملىقنى يوقىتىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا ھەر كىشىنىڭ خۇي ـ پەيلى، ئۆرپ ـ ئادىتى، غىزالىنىش ئادىتى كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن تۆۋەندىكى يېمەك ـ ئىچمەك ماتېرىياللىرىدىن ھەجمى ئاز، سىڭىشى ئاسان فورمىاي تەييارلىنىدىغان ھەر خىل قوقاق ياندۇرغۇچى لەتىپ غىزالار بېرىلىدۇ.

[illegible]

ئاشلىق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەر دىن، گۈرۈچ، تېرىق، ئارپا، ماش، كۆك پۇرچاق، كۆك ماش، كۆك ماش بىلەن تەييارلانغان پىنتوزا، لەگېۋۈڭ، دۇفۇ قاتارلىقلار بىلەن تەييارلانغان قورۇماي قىلىنغان تائاملار.

مېۋە تۈرىدىكى يېمەك-ئىچمەكلەر دىن ئاچچىق ئانار، بېھى، غورا، لىمون، چىلان قاتارلىقلاردا تەييارلانغان شەربەتلەر، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك، غورا، جىنەستە قاتارلىقلاردا تەييارلانغان مۇراببالار، بىنەپشە گۈلى، رەيھان گۈلى، كۆكنار گۈلى قاتارلىقلاردا تەييارلانغان گۈلقەنتلەر.

كۆكتات تۈرىدىكى يېمەك-ئىچمەكلەر دىن يېسىۋىلەك، مايلىق يېسىۋىلەك، پالەك، سامساق، سۇگېپياز، يۇمغاقسۇت، سەۋزە، پەمىدۇر، ئوسۇڭ، تەرخەمەك، چامغۇر، هۆل قاپاق، چەلەڭ، خەيدەي، تەكىيە كاۋا، موگۇ، دۇفۇ، پۇرچاق ئۈندۈرمىسى قاتارلىقلار بىلەن قورۇماي تەييارلانغان ھەر خىل تاماقلار.

گۆش تۈرىدىكى يېمەك-ئىچمەكلەردىن چۈجە گۆشى، توخۇ گۆشى ۋە ئۆلاردىن تەييارلانغان ئۆزى سۇيۇق، ھەجمى ئاز، قۇۋۋىتى يۇقىرى، يېمەك-ئىچمەكلەر قوقاق ياندۇرغۇچى لەتىپ غىزالار قاتارىغا كىرىدۇ.

(2) كۈچلەندۈرگۈچى لەتىپ غىزالار:

بۇنداق غىزالار ئۆزى ئورۇق، ئۆزۈن كېسەل بولۇپ، سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر، كىچىك ئۆسمۈر باللار، تېنى ئاجىز ياشانغان كىشىلەر ياكى ھەزىم قىلىش سىستېمىسىدا كېسەللىكلەر بولۇپ ھەزىم قىلىش خىزمىتى ياخشى بولمىغان كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. تۆۋەندە كۈچلەندۈرگۈچى لەتىپ غىزالاردىن بىر نەچچىنى ئۈلگە كۆرسىتىمىز.

① توخۇ شورپىسى:

ماتېرىيالى: چۈجە خوراز گۆشى بىر دانە، گۈرۈچ 100 گرام، سۇگېپياز، سامساق، سەۋزە، ئۇششاق كەرەپشە، پەمىدۇر، كاۋاۋىچىن، قارىمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا

تەييارلىنىشى: توخۇ گۆشىنى پارچىلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سوغۇق سۇغا سېلىپ قايىنتىپ ئاندىن قازانغا تۇز، سامساق، سۇگېپياز، پەمىدۇر، چوڭ-چوڭ توغرالغان سەۋزە، دورىلار ھەر بىرىدىن 2 ~ 3 تاللا سېلىپ، سىم-سىم قايىنتىپ پىشۇرۇلىدۇ. تەييار بولغاندا ئۇشاق توغرالغان كەرەپشىنى سېلىپ قازان چۈشۈرۈلىدۇ.

تەسىرى: بۇ ناھايىتى سىڭىشلىك بولۇپ، يېڭى تۇغۇتلۇق ئاياللارغا، ياشانغان، ئاشقازىنى ئاجىز، ھەزىم قىلىش ئەزا كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغان، ئۆزى ئورۇق، ماغدۇرسىز كىشىلەرگە، سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

② باچكا شورپىسى:

ماتېرىيالى: كەپتەر باچكىسى 1 ~ 2 دانە، گۈرۈچ 100 گرام، كۆك ماش 30 گرام، سۇگېپياز، سامساق، پەمىدۇر، يۇمغاقسۇت، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا، كاۋاۋىچىن، قارىمۇچ، زەنجىۋىل ھەربىرى 0.3 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: پاكىز يۇيۇلغان باچكىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سوغۇق سۇغا سېلىپ قايناتقاندىن كېيىن، قايناۋاتقان ھالەتتە يۇيۇلغان گۈرۈچ، كۆك ماشلارنى سېلىپ ئاندىن دورىلارنى سېلىپ، سىم-سىم قايناتقاندىن كېيىن، گۆش پىشىپ بولغاندا ئۇششاق توغرالغان سۇڭپىياز، سامساق، پەمىدۇر سېلىنىدۇ. ئاخىرىدا يۇمغاقسۇتنى سېلىپلا قازان چۈشۈرۈلىدۇ.

تەسىرى: بۇ تاماقنىڭ ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولۇپ، تۇغۇتلۇق ئاياللار، باللار، ياشانغان كىشىلەر، بەدىنى ئاجىز، ئورۇق كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

③ قىيما شورپىسى:

ماتېرىيالى: پاقلان گۆشى 200 گرام، سۇڭپىياز 20 گرام، تۇخۇم بىر دانە، پەمىدۇر، سامساق، تۇز، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، كۆك يۇمغاقسۇت مۇۋاپىق مىقداردا

تەييارلىنىشى: گۆشنى سۆڭەكتىن ئاجرىتىپ، سۆڭەكنى سوغۇق سۇغا سېلىپ قايناتقاندىن كېيىن شورپىسىغا سۇڭپىياز، سامساق، پەمىدۇر سېلىپ، لوق گۆشنى ئۇششاق چاناپ، ئۇنىڭغا تۇز قارىمۇچ زەنجىۋىللارنىڭ سۈيى، تۇخۇم ئاز مىقداردا سۇ قوشۇپ، ھەممىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇششاق كۈمىلاچلارنى ياساپ قايناۋاتقان شورپىغا سېلىپ 10~20 مىنۇت سۇس ئوتتا قايناتقاندىن كېيىن پىشۇرۇپ قازان چۈشۈرۈلىدۇ.

تەسىرى: سىڭىشلىك ھەم ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولۇپ، ھەرقانداق كىشىنىڭ ئىچىشىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

④ خام قىيما ئاش:

ماتېرىيالى: پاقلان گۆشى 100 گرام، ئاق ئۇن 200 گرام، تۇخۇم ئىككى دانە، تۇز، پەمىدۇر، سۇڭپىياز، سامساق، كۆك يۇمغاقسۇت مۇۋاپىق مىقداردا، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، زىرە ھەر بىرى 0.3 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: ئۇندا ئاش خېمىرى يۇغۇرۇپ، نوغۇچ بىلەن نېپىز قىلىپ يېيىپ، ئىنچىكە كېسىپ، گۆشنى ئۇششاق توغراپ، سۇڭپىيازنى چاناپ، تۇز، سوقۇلغان قارىمۇچ، زىرە، زەنجىۋىل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما قىلىنىدۇ. پەمىدۇر بىلەن يۇمغاقسۇت ئۇششاق توغرىلىدۇ. قازانغا مۇۋاپىق سۇ قۇيۇپ قايناتقاندىن كېيىن، قايناۋاتقان قازانغا تۇخۇمنى چېقىپ ئېقىنى پىشۇرۇپ سېرىقىنى خام ھالەتتە سۈزۈپ ئېلىپ، قازانغا پەمىدۇر، قىيمىلارنى سېلىپ 23 مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن پىشۇرۇپ، ئاخىرىدا سامساق، يۇمغاقسۇت ۋە يېرىم پىشۇرۇۋېلىنغان تۇخۇملارنى سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سىڭىشلىك بولۇپ، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى، سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە، ئاجىز، ياشانغان كىشىلەرگە، يېڭى تۇغۇتلۇق ئاياللار، يېڭى كېسەلدىن ساقايغان، ئۆزى ئورۇق، ماغدۇرسىز كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

⑤ گۆشلۈك ئۈزۈپ تاشلىغان ئاش:

ماتېرىيالى: پاقلان گۆشى 250 گرام، ئاق ئۇن 100 گرام، سەۋزە، چامغۇر ھەر بىرى 50 گرامدىن، تۇز، سۇڭپىياز، سامساق، پالەك، زىرە، پىننە مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى: ئۇندا قائىدە بويىچە خېمىر يۇغۇرۇپ پىلتە قىلىنىدۇ. گۆشنى ياغ سۆڭەكلىرىدىن ئايرىپ، ئۇششاق چاناپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سوغۇق سۇغا يېرىم سائەت ئەتراپىدا چىلاپ قويغاندىن كېيىن، قول بىلەن راسا مۇجۇپ، گۇرۇچ يۇغاندەك ئۇۋۇلاپ گۆشنىڭ قۇۋۋىتى سوغۇق سۇغا چىقىپ بولغاندا! گۆشنىڭ تىرىپلىرىنى سىقىپ ئېلىۋېتىپ، قالغان گۆش سۈيىنى قازانغا قۇيۇپ سۇس ئوت بىلەن قاينىتىپ قايناۋاتقان ھالەتتە مېغىز چوڭلۇقىدا ئۇششاق توغرالغان چامغۇر، سەۋزە سېلىنىپ پىشقاندىن كېيىن، پىلتە قىلىنغان خېمىرنى نېپىز يېيىپ، ئىككى سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا ئۈزۈپ سېلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇششاق توغرالغان سامساق سېلىنىپ، تۇز تەڭشەلگەندىن كېيىن، سوقۇلغان پىننە، زىرە، ئارقىدىن پالەك سېلىپ قازان چۈشۈرۈلىدۇ.

تەسىرى: ئېغىر دەرىجىدە قۇۋۋەت يېتىشمىگەن ئاجىز، ئورۇق، ھەزىم سىستېمىسى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان، بەك قېرىپ كەتكەن ياشانغان كىشىلەرگە، تۇغۇتلۇق ئاياللار، ئىچ سۈرۈپ بەك ئورۇقلاپ كەتكەن باللارغا بەكمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تەييارلاپ بېرىدىغان تاماقلارمۇ بار. مەسىلەن:

⑥ قىيما شورپىسى: بۇ ياش پاقلان گۆشنى ئۇششاق توغراپ، سوغۇق سۇغا سېلىپ سۇس ئوت بىلەن قاينىتىپ، ئاز مىقداردا سۆگپياز، پالەك، شوخلا، تۇز قوشۇپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

⑦ چۆچۈرە: بۇ ياش پاقلان گۆشنى ئۇششاق توغراپ، قىيما قىلىپ، قىيمىغا ئاز مىقداردا پىننە كۆكى، زىرە، تۇز قوشۇپ نېپىز يېيىلغان خېمىر بىلەن قاق چوڭلۇقىدا تۈگۈپ قاينىتىپ، سۈيىگە سۆگپياز، شوخلا، پالەك قوشۇپ تەييارلىنىدۇ ياكى چۆچۈرە سۈيىگە ئۆگرە قوشۇپ چۆچۈرىلىك ئۆگرە قىلىنىسىمۇ بولىدۇ.

⑧ گۆش سۈيى (مائۇللەھمى): بۇ مايسىز يېڭى پاخلان گۆشنى ئۇششاق چاناپ 15~20 مىنۇت سوغۇق سۇغا چىلاپ قويۇپ، راسا مۇجۇپ، سىقىپ، گۆش تىرىپلىرىنى تاشلىۋېتىپ، گۆشنىڭ قىپقىزىل ئاقسىللىق شىرنىسىنى ئېلىپ قازانغا قۇيۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ئۈستىدىن ئاز مىقداردا شوخلا، چامغۇر، بەسەي، تۇز قوشۇپ 20 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

⑨ گۆش ئەرقى: بۇ ھەر خىل ھايۋان ۋە قۇشلارنىڭ گۆشلىرىنى، كۆپىنچە قۇشقاچ، كەكلىك، باچكا، پاخلان گۆشلىرىنى قاق چوڭلۇقىدا توغراپ، زىخقا سانجىپ، چوغ ئۈستىدە چالىراق كاۋاپ قىلىپ ئاندىن ئۇششاق توغراپ، پار قازىنىغا سېلىپ، ئەرەق تارتىش ئۇسۇلى بويىچە پار سۈيىنى ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

⑩ قازان كاۋىپى (سوقما كاۋاپ): بۇ ئەڭ ياش پاقلان گۆشنى چاناپ، پىلپىل، زىرە، پىننە، تۇز، كۆنجۈت بىلەن قىيما قىلىپ شاپتۇل چوڭلۇقىدىكى قىيمىنى ياغلاپ قىزدۇرۇلغان قازاندا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا كۈچلەندۈرگۈچى لەتىپ غىزالارغا يەنە چۆچۈرە، نارىن چۆپ، خام قىيما ئاش، شوۋگۇرۇچ، دۈملىمە توخۇ، دۈملەنگەن چۆجە، توخۇ گۆشى قورۇمىسى، ئويۇتما تۇخۇم (پىلتىلغان تۇخۇم)، چەينەك شورپىسى، توخۇ كاۋىپى قاتارلىقلار كىرىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا تۆۋەندىكى يېمەك-ئىچمەك ماتېرىياللىرىدىن تەييارلانغان ھەجمى ئاز، سىڭىشى ئاسان، قۇۋۋىتى يۇقىرى ھەر خىل تاماقلار كۆچلەندۈرگۈچى لەتىپ غىزالار قاتارىغا كىرىدۇ.

ئاشلىق تۈرىدىكىلەردىن، گۈرۈچ، ئاق ئۇن، قارا بۇغداي ئۇنى، سېرىق پۇرچاق، كۆك پۇرچاق، قىزىل پۇرچاق، باقىلە، نوقۇت.

كۆكتاتلاردىن مايلىق يېسىۋىلەك، پالەك، سامساق، لوبىيا، سەۋزە، ياغدا پىشۇرۇلغان ياڭيۇ، ياغدا پىشۇرۇلغان پىدىگەن، بېدە، تاتلىق ياڭيۇ، مور، خەيدەي، موگۇ، دۇفۇ.

گۆشلەردىن پاخلان گۆشى، توخۇ گۆشى، كەكلىك گۆشى، پاختەك گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، غاز گۆشى، جىگدىچى گۆشى، باچكا گۆشى.

ھەر خىل مېۋە-چېۋىلەردىن ئالما سۈيى، نەشپۈت سۈيى، شاپتۇل، تاتلىق ئانار، قىزىل ئۈزۈم، ئامۇت، ئەنجۈر، بادام مېغىزى، ئۆجمە، قوغۇن، ئۆرۈك مېغىزى قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا تۆگە سۈتى، ئۆچكە سۈتى، توخۇ تۇخۇمى، كەپتەر تۇخۇمى، غاز تۇخۇمى، ھەسەل، گۈلقەنت قاتارلىقلار كۈچلاندۇرغۇچى لەتىپ غىزالارغا كىرىدۇ.

2) غىزائى غەلىز (تەستە سىڭىدىغان تاماقلار):

بۇ قۇۋۋىتى يۇقىرى، ئەمما سىڭىشى تەس بولغان غىزالار بولۇپ، ئۇلار ياغدا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، كالا، قوتاز، ئۆردەك، قېرى قوي گۆشلىرى، غاز گۆشلىرى، قورۇتۇلغان بېلىق گۆشى ۋە ئۇلاردىن ياسالغان تۈرلۈك تائاملار ۋە قىيمىلىق تائاملاردۇر. بۇنداق تاماقلار غىزائى كەسىپ (كۈچلۈك تاماقلار) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ خىلدىكى تاماقلار ئىشتىھاسى ئوبدان، ھەزىم قىلىش ئەزالىرى ساق ھەم ياخشى، ئومۇمىي بەدەن ئوزۇقلۇق تەلەپ قىلىۋاتقان، ئورگانىزمنىڭ ھەرقايسى سىستېما ئەزالىرىنى كۈچلەندۈرۈش ۋە قۇۋۋەتلەندۈرۈشكە تېگىشلىك كىشىلەرگە بېرىلىدۇ.

غىزائى غەلىز ئادەم بەدىنىگە سىڭىشى تەس، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى كۈچلۈك يېمەكلىكلەرگە قارىتىلغان. مەسىلەن، گۆشلۈك پولۇ، قېيزا پولۇ، تونۇر كاۋىپى، زىخ كاۋاپ، تاۋا كاۋاپ، قىيما كاۋاپ، قورۇما كاۋاپ، سوقما كاۋاپ، دۇملىمە كاۋاپ، ئۆردەك كاۋاپ، جىگەر كاۋاپ، بېلىق كاۋىپى، غاز كاۋىپى، پېتىر مانتا، بۇلاق مانتا، خوشاڭ، گۆش گىردە، سامسا، قىيما كۆمەچ، گۆش نان، ياغلىق توقاچ، قۇيماق، شورپا، پوشكال، باقالى، قوناق ئۇنى چۆچۈرىسى، لەڭمەن، ئۆپكە-ھېسىپ، كاللا-پاقالچاق ۋە ھەر خىل قورۇما قاتارلىقلار.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە تۆۋەندىكى يېمەك-ئىچمەكلەر يەنى، ياڭاق، بادام، نارجىل (كوكس)، بانان، گازىر، چىلغوزا، پىستە، پىندىق، خورما، قوغۇن، ئەنجۈر، ئۈزۈم، شاپتۇل، ئۆرۈك، پىياز، سامساق، ياڭيۇ، كۈدە، قوتاز گۆشى، تۆگە گۆشى، قېرى كەپتەر گۆشى، ئات گۆشى، بۇغا گۆشى، توشقان گۆشى، ئۆردەك، غاز گۆشلىرى، تۇزلىغان بېلىق قاتارلىقلار ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان قۇۋۋىتى يۇقىرى، سىڭىشى تەس بولغان ھەر خىل يېمەك-ئىچمەكلەر غىزائى غەلىز قاتارىغا كىرىدۇ.

[illegible]

2. <u>غىزائى داۋائى</u> (ئۇزۇقلاندۇرۇش رولى ئاساس، دورىلىق رولى قوشۇمچە يېمەك-ئىچمەكلەر)

بۇنداق يېمەك-ئىچمەكلەر ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن دەسلەپتە ئۇزۇقلۇق رولىنى ئويناپ، ئېيىس دورىلىق رولىنى ئۆتەيدىغان يېمەكلىكلەر غىزائى داۋائى دېيىلىدۇ. ئۇلار چامغۇر، تۇرۇپ، ئوسۇك، كاللەك بەسەي، تەرخەمەك، سەۋزە، شوخلا، ئالما، نەشپۈت، ئامۇت، شاپتۇل، ئۈجمە، ئۈزۈم، ئەنجۈر قاتارلىق كۆكتات ۋە مېۋە-چېۋىلەر ۋە ئۇلارنى خام ئەشيا قىلىپ تەييارلانغان ھەر خىل يېمەك-ئىچمەكلەر بولۇپ، ئۇلارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، دەسلەپتە بەدەنگە ئۇزۇق بولۇپ، ئاندىن سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، تەرەتنى يۇمشىتىپ قەۋزىيەتنى يوقىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، قان كۆپەيتىش، بەدەندىكى ھەر خىل ۋىتامىن ۋە باشقا ماددىلارنى تولۇقلاش، سەپرا خىلتى ۋە قان خىلتىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش رولىنى ئوينايدۇ.

3. <u>داۋائى غىزائى</u> (دورىلىق رولى ئاساس، ئۇزۇقلاندۇرۇش رولى قوشۇمچە يېمەك-ئىچمەكلەر)

بۇنداق يېمەك-ئىچمەكلەر ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن، ئالدى بىلەن داۋالىق رولىنى ئويناپ ئاندىن ئۇزۇقلۇق رولىنى ئوينايدىغان يېمەكلىكلەر داۋائى غىزائى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇلار گۈلقەنتلەر يەنى قىزىلگۈل گۈلقەنتى، پىننە گۈلقەنتى، رەيھان گۈلقەنتى، ئانار گۈلقەنتى، ئانار شەربىتى، ئالما شەربىتى، بېھى شەربىتى، ئەنجۈر مۇراببابىسى، ئەينۇلا مۇراببابىسى، سەۋزە مۇراببابىسى، بادام، پىستە، چىلغوزا، ياڭاق مېغىزلىرى ۋە شۇ خىلدىكى مېغىز دورىلاردا ياسالغان ھەر خىل ھالۋىلار ۋە يېمەكلىكلەر بولۇپ، بۇ خىلدىكى دورىلارنىڭ تۈرى بەك كۆپ مەسىلەن، قىزىلگۈل گۈلقەنتىنى ئالساق ئۇنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، ئاشقازان، ئۈچەيلەرنىڭ ھەزىم قىلىشىنى كۈچەيتىپ، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئۆپكە سىلىگە مەنپەئەت قىلىش، يۈرەك ھەرىكىتىنى ياخشىلاش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، دىم سىقىلىشنى پەسەيتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلىرىنى بېرىشتىن باشقا بەدەنني ئۇزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ. مانا بۇ ئۇنىڭ دەسلەپتە دورىلىق رول ئويناپ، ئاندىن ئۇزۇقلۇق رول ئوينىغانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا بىمارنىڭ ئۇزۇقلىنىش ئەھۋالىغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىپ يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئۈچ خىل ئۇزۇقلۇقنى ئۆزئارا تەڭشەپ بېرىش ياكى ماس كەلمەيدىغان ئۇزۇقلۇقلاردىن چەكلەش (پەرھىز قىلدۇرۇش) ئارقىلىق كېسەللىكلەرنىڭ تېزراق ساقىيىشىغا كاپالەتلىك قىلىنىدۇ.

§3. يېمەك-ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىش تەدبىرلىرى

يېمەك-ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىش تەدبىرلىرى تۆۋەندىكىچە:

1) يېمەك-ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاش دورا بىلەن داۋالاشتىنمۇ مۇھىم. ھەرقانداق بىر كېسەلنى مۇۋاپىق ئوزۇقلاندۇرۇش دورا بىلەن داۋالاشتىنمۇ مۇھىم بولۇپ، سەۋەبلەردىن كېسەللىكلەر بەدەندىكى سۇيۇقلۇق، روھ ۋە ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنى خورىتىش ئارقىلىق «تەبىئەت» ئاجىزلىغان ۋاقىتدا دورىغا تايىنىۋالسا بەزىدە كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. شۇڭا مۇۋاپىق ئوزۇقلۇق بىلەن بەدەننىڭ قۇۋۋىتى ۋە كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى — «تەبىئەت»نى ئاشۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. بۇنىڭدا نېمە بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش، نېمىلەرنى پەرھىز قىلدۇرۇش مۇھىم ئاچقۇچلۇق مەسىلە. دىققەت قىلىنمىسا ئېغىر ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، ئۈچەي كېزىكى ۋە ئاشقازان يارىسىدا تاماقنى كۆپ يېسە ياكى ئاچچىق، قاتتىق يېمەكلىكلەرنى يېسە ياكى كالا گۆشىگە ئوخشاش تەستە ھەزىم بولىدىغان نەرسىلەرنى يېسە، يارا تېشىلىپ، خەتەرلىك ئەھۋاللار يۈز بېرىشى، ھەتتا ئۆلۈم خەۋپى كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بەزىدە كېسەللىك جەريانىدا كۆڭلى تارتمىغان تاماقنى يېسىمۇ، كېسەللەر ساقايغاندىن كېيىن تاماقنى كۆپ يەۋەتسىمۇ كېسەللىك قايتىدىن ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. شۇڭا بۇنداق كېسەللەرگە تاماق مىقدارىنى تەدرىجىي كۆپەيتىپ بېرىش كېرەك. ئاۋۋال سۇيۇق تاماقلارنى بېرىپ ئىشتىھاسى ياخشىلانغاندىن كېيىن تەدرىجىي قويۇقنى بېرىش، قويۇق تاماقلار سىڭىشى ياخشىلىنىشقا ئەگىشىپ تويغۇدەك بېرىشكە ئۆتۈش لازىم. قان خىلتى بۇزۇلغان ياكى ئۇفۇنەتلەنگەن قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە بىر-ئىككى كۈن تاماقنى ئازايتىش ۋە يەڭگىل قوقاق ياندۇرغۇچى لەتىپ تاماق بېرىش لازىم. ھارارەت كۆتۈرۈلۈپ تۇرغاندا تاماقلاندۇرۇشنى توختىتىپ ھارارىتى چۈشكەندە ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك.

2) يېمەك-ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاشتا كېسەلنىڭ ئىشتىھاسىنى ئېچىشقا ئامال قىلىش لازىم. كېسەلنىڭ ئىشتىھاسىنى ئېچىشتا گەرچە كېسەللىك ئۆزى ئاساسى سەۋەب بولسىمۇ، ئۇنىڭدىن باشقا ئامىللارغىمۇ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. بىمارغا بېرىلىدىغان تاماقنىڭ كۆرۈنۈشى، رەڭگى، پۇرىقى، تەمى، تۇزى ۋە تازىلىقى، تاماق ئەتكۈچىنىڭ تازىلىقى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش سەۋەبلەر ئىشتىھاغا مەلۇم دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇ جەھەتتىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىنمىسا مەيلى ئائىلىدە باققان كېسەل ياكى دوختۇرخانىدا ياتقان كېسەل بولسۇن ياخشى ئوزۇقلىنىپ بەدەن قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرەلىشى مۇمكىن ئەمەس. شۇڭا ئىشتىھا ئېچىش ئۈچۈن يۇقىرىقى ئامىللارغا دىققەت قىلىش بىلەن بىرگە ئىشتىھا ئاچقۇچى دورىلار ۋە تەم تەڭشىگۈچى خۇرۇچلارنىڭ رولىدىنمۇ مۇۋاپىق پايدىلىنىش لازىم.

3) يېمەك ـ ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاشتا بىمارغا تاماقنى پات ـ پات، ئاز ـ ئاز بېرىش لازىم. بەزى كېسەللىكلەردە تۇيۇقسىز ئىشتىھاسى ئېچىلىپ كېتىپ كۆپ تاماق يەيدىغان ئەھۋاللارمۇ يۈز بېرىدۇ. بۇ بىر خىل يالغان ئىشتىھا ئالامىتى بولۇپ، بۇنى ئادەتتىكى ئىشتىھا ئېچىلىشتىن پەرقلەندۈرۈش لازىم. گەرچە بىمارنىڭ ئىشتىھاسى ئېچىلغانلىقى ياخشى ئالامەت بولسىمۇ بىراقلا كۆپ تاماق بېرىشتىن ياكى دەسلەپتىلا قۇۋۋەتلىك ئوزۇقلاندۇرۇشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. تاماقلىنىش ئارىلىقى بەك ئۇزۇن بولۇشىمۇ ياخشى ئەمەس. كېسەلگە تاماقنى پات ـ پات، ئاز ـ ئازدىن يېگۈزۈپ تۇرۇش لازىم.

4) يېمەك ـ ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاشتا بىمارنىڭ ھەزىم ئەزالىرىنى غىدىقلاش لازىم. تاماق بېرىش ئالدىدا بىمارنىڭ قوللىرىنى يۇيۇپ، ئىلمان سۇ بىلەن ئېغىزىنى چايقاشقا دەۋەت قىلىش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق كېسەلگە ھازىر تاماق بېرىلىدىغانلىقىنى ئۇقتۇرۇپ ھەزىم ئەزالىرىنىڭ ھەزىم سۇيۇقلۇقلىرىنى ئىشلىتىشنى ئىلگىرى سۈرۈش، تەبىئىي خىلتلارنىڭ ئىشلىنىشى ۋە ئىشتىھاسىنىڭ ئېچىلىشىغا پايدىلىق.

5) يېمەك ـ ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاشتا ئىشتىھا ئېچىش ۋە بەدەننى كېرەكلىك ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلەش ئۈچۈن كېسەلنىڭ قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشىدىن ساقلىنىش لازىم. تاماق ئارىلىقىدا كۆپىنچە كەچ تەرەپتە سەي ـ كۆكتات، مېۋىلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

6) يېمەك ـ ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاشتا تاماقنى ياخشى پىشۇرۇپ بېرىش، تاماقنىڭ سۈپىتىگە كاپالەتلىك قىلىش، بىمار يېيىشنى خالىمايدىغان ياكى يەپ ئادەتلەنمىگەن تاماقلارنى ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى يېيىشكە زورلىماسلىق لازىم. گەرچە ئۆزى تەلەپ قىلغان تاماق زىيان قىلىدىغان بولسىمۇ بىر ئاز بېرىپ تۇرۇپ، ئاندىن كېيىن كېسەلنى قايىل قىلىپ، پايدىلىق شىپالىق تاماققا كۆندۈرۈش لازىم.

7) يېمەك ـ ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاشتا شىپالىق تاماقلارنى بىر خىلدىلا قىلىپ بېرىۋەرمەي رېتسېپىنى ئۆزگەرتمىگەن شەرت ئاستىدا تۈرىنى پات ـ پات ئۆزگەرتىپ ئالماشتۇرۇپ بېرىش كېرەك.

8) يېمەك ـ ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاشتا بىمارنى ئىمكانقەدەر ئولتۇرغۇزۇپ تاماق بېرىش، مۇمكىن بولمىغاندا يېرىم ئولتۇرغۇزۇپ ياكى ياستۇقنى ئېگىزرەك قويۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. بىمارغا تاماقنى يېگۈزۈپ بولۇپلا ياتقۇزۇپ قويماسلىق كېرەك.

9) يېمەك ـ ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاشتا كېسەلگە مەنئى قىلىنغان ئەھۋاللار بولمىغان شارائىتتا تاماق ۋە ئىچىملىكلەرنىڭ ئىسسىق بولغىنى ياخشى، سوغۇق يېمەكلىك ۋە ئىچىملىكلەرنى بەرمەسلىك كېرەك.

10) يېمەك ـ ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاشتا كېسەل ساقايغاندىن كېيىن، دەرھال پەرھىزدىن چىقىرىپ خالىغانچە ئوزۇقلاندۇرۇشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. كېسەلنىڭ قايتا قوزغىلىپ قېلىشى ياكى ئېغىرلىشىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ساقايغاندىن كېيىنكى بەدەن ھالىتى

مۇقىملاشقىچە بىر نەچچە كۈن پەرھىز چارىلىرىنى داۋاملاشتۇرۇپ، پەرھىزنى ئاستا ـ ئاستا ئەمەلدىن قالدۇرۇش كېرەك.

11) يېمەك ـ ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاشتا تاماقنا ئارىلاشتۇرۇپ سوغۇق ئىچىملىك ۋە سوغۇق يېمەكلىكلەرنى بەرمەسلىك لازىم. تاماقنى ئىسسىق بولسا ئىچىملىكمۇ ئىسسىق بولۇشى لازىم.

12) يېمەك ـ ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاشتا بىمارنىڭ تاماقنى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان خام ئەشيالار يېڭى بۇزۇلمىغان چىرىمىگەن بولۇشى لازىم. ئۇن، گۈرۈچ، گۆش، ياغ، تۇز ۋە باشقىلارنى يۆتكەش، ساقلاش ئىشلىتىشتە تازىلىققا دىققەت قىلىش، بۇلغىنىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

13) يېمەك ـ ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاشتا تاماقنى بەك كۆپ يېمەسلىك كېرەك.

داۋاملىق كۆپ تاماق يەيدىغان كىشىلەرنىڭ بەدىنى ئېغىر بولىدۇ. ئۆزى لەقۋالىشىپ كېتىدۇ. كۆپ ئۇخلايدۇ. چوڭ ـ كىچىك تەرىتى كۆپ بولىدۇ. ھەزىم قىلىشى ناچارلىشىپ، غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇش پۇرستى كۆپ چىقىدۇ. شۇڭا، بۇنداق كىشىلەر كۆپ يېگەندەك قىلغان بىلەنمۇ يەنىلا ماغدۇرسىز كۆرۈنىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرىدىن «ئېكسىرى ئەزەم»دە ئېيتىلىشىچە، داۋاملىق كۆپ تاماق يېگەندە ئاشقازان ۋە ئۈچەيىنىڭ يۈكى ئېغىرلىشىپ كېتىپ ھەزىم سۈيۈقلۇقىنىڭ ئاجرىلىشى ئېھتىياجنى قامدىيالمايدۇ ـ دە، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىدۇ. نەتىجىدە بەدەندە كۆپ مىقداردا ماي تۇرۇپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ ماددا ئالمىشىش قالايمىقانلىشىپ كېتىدۇ.

14) يېمەك ـ ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاشتا تاماقنى بەك تېز يېمەسلىك، تاماقنى قىزىق يېمەسلىك، تاماقنىڭ تۈرى كۆپ بولۇشى لازىم.

تاماقنى بەك تېز يېگەندە يېگەن تاماق ماددىلىرى ئاشقازان سۈيۈقلۇقى بىلەن تەكشى ئارىلىشالمايدۇ. بۇنىڭ بىلەن ھەزىم قىلىشقا تەسىر يېتىدۇ. شۇڭا تاماقنى كۆپرەك چايناپ ئالدىرىماي يۇتۇش كېرەك.

تاماقنى بەك قىزىق يېگەندە قىزىلئۆڭگەچ ئېغىز بوشلۇقىدىكى شىللىق پەردىلەر ۋە ئاشقازاندىكى شىللىق پەردىلەرنى زەخىملەندۈرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى، قىزىلئۆڭگەچ راكى قاتارلىقلارغا سەۋەب بولىدۇ.

تاماقنىڭ تۈرى كۆپ بولۇش كېرەك. كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجى كۆپ تەرەپلىمە بولىدۇ. بىر خىل نەرسىنى ئۇزۇن مۇددەت يېگەندە ئوخشىمىغان دەرىجىدىكى ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

كۈندىلىك تۇرمۇشتا نۇرغۇن ناتوغرا ئوزۇقلىنىش ئادەتلىرى ئۇچراپ تۇرىدۇ. ھە رخىل ناتوغرا ئوزۇقلىنىش ئادەتلىرىنى ئۆزگەرتىش بىلەن بىرگە ئوزۇقلىنىشنىڭ توغرا ئۇسۇلىنى ئىگىلىۋېلىش سالامەتلىكنى ساقلاشنىڭ ئاساسى، شۇڭا توغرا ئوزۇقلىنىش ئۇسۇلىنى يېتىلدۈرۈپ كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشىمىز كېرەك.

يەتتىنچى باب دورا بىلەن داۋالاش

دورا بىلەن داۋالاش كېسەللىكلەرگە ھەر خىل دورا ماتېرىياللىرىنى ئىشلىتىش ئارقىلىق ئەزالارنىڭ پۈتۈنلۈكىنى بۇزماي، ئورگانىزمدىكى تەڭپۇڭسىزلىقلارنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، بەدەندىكى ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنى كۈچلەندۈرۈش، جۈملىدىن «تەبىئەت كۈچى»نى كۈچلەندۈرۈش ئارقىلىق بەدەندىكى كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولغان تۈرلۈك ئامىللارنى يوقىتىپ، كېسەللىكلەرنى داۋالاپ، ساقايتىپ، ئورگانىزمنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش جەريانى دورا بىلەن داۋالاش دېيىلىدۇ.

ئورگانىزمدىكى تەڭپۇڭسىزلىقلارنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش ۋە دىئاگنوز قويۇشتا ئىشلىتىلىدىغان ماددا دورا دېيىلىدۇ.

دورا تېۋىپنىڭ قورالى بولۇپ، ئۇنىڭ رولىغا سەل قارىغىلى بولمايدۇ. بىراق دورىنى ھەممىگە قادىر دەپ قاراپ، قارىغۇلارچە بۇ خىل كېسەللىكنىڭ دورىسى ماۋۇ دەپ مۇتلەقلەشتۈرۈۋېتىشكە بولمايدۇ. چۈنكى ھەر بىر كىشىنىڭ بەدەن تۈزۈلۈشى، مىزاجى، بەدەندىكى خىلتلىرى ۋە باشقا جەھەتلەردىكى ئالامەتلىرى ئوخشىمايدىغانلىقى تۈپەيلىدىن بىر كېسەلگە پايدا قىلغان دورا يەنە بىر شۇنىڭغا ئوخشاش كېسەلگە پايدا قىلمايدۇ. بىر كىشىگە مەلۇم بىر ۋاقىتتا پەيدا قىلغان دورا يەنە بىر كېسەلگە ئوخشاش بولمىغان ۋاقىتتا پايدا قىلمايدۇ. شۇنداقلا يەنە بىر دورىنى بىر كېسەلگە بىرىنچى قېتىم ئىشلەتكەندە تەسىرى ياخشى بولۇپ، 2 ~ 3 - قېتىملاردا تەسىرى ياخشى بولمايدۇ ۋەياكى پەقەتلا تەسىر قىلمايدۇ. شۇڭا دورىنى كېسەللىكلەرنى داۋالاش تەدبىرلىرى ئىچىدىكى مۇھىم تەركىبلەرنىڭ بىرى دەپ قاراش لازىم.

دورىنى ئىشلەتكەندە ھەربىر كىشىنىڭ يېشى، مىللىتى، جىنسى، سالامەتلىك ئەھۋالى، شۇنىڭدەك كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىق دەرىجىسى، كېسەل بولغان پەسىل قاتارلىقلارغا ئاساسەن جانلىق ھالدا قوللىنىش لازىم ھەمدە دورا بېرىش يوللىرى ۋە كېسەللىكنىڭ خاراكتېرى قاتارلىقلارغا ئاساسەن ھەر خىل كېسەللىكلەرگە ماس ھالدىكى دورا ياسالمىلىرىنى تاللاپ ئىشلىتىشكە ئەھمىيەت بېرىش، دورىلارنى ئىشلەتكەندە دورىلارنىڭ تەبىئەت ۋە خۇسۇسىيەتلىرىگە ئاساسەن تاللاپ ئىشلىتىش، شۇنداقلا ئىستېمال مىقدارىنى ئويلىشىش كېرەك.

§1. دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئۇيغۇر تېبابىتىدە دورا بىلەن داۋالاش تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

1) دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى تېز:

دورىلارنىڭ ياسالما شەكلى ۋە دورا ئىشلىتىش يوللىرى كۆپ خىل بولغاچقا، ھەرقايسى ئەزا سىستېمىلاردىكى كېسەللىكلەرگە ماس ھالدىكى دورا ياسالمىسى مۇناسىپ يوللار ئارقىلىق ئىشلىتىلگەچكە دورا بىۋاسىتە ھالدا شۇ ئەزا ۋە سىستېمىلارغا بېرىپ كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى كەيپىيات ۋە خىلتلارنى تەڭپۇڭلاشتۇرۇش ۋە ھەر خىل جاراسىملارنىڭ بەدەندە ياشاش شارائىتىنى يوقىتىپ ئۇلارنى ئۆلتۈرۈش تەسىرىنى بېرىدۇ بۇ ئارقىلىق بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش ئارقىلىق قىسقا ۋاقىت ئىچىدە كېسەللىك ئۈستىدىن غەلىبە قىلىپ كېسەللىكنىڭ ياخشىلىنىشىنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

2) دورا بىلەن داۋالاشنىڭ قاراتمىلىقى يۇقىرى:

دورا بىلەن داۋالاشتا ھەرقايسى ئەزانىڭ تۈزۈلۈشى، مىزاجى،، خۇسۇسىيىتى ۋە جايلاشقان ئورنىغا قاراپ شۇ ئەزانىڭ ئۆزىگە خاس تەسىر قىلىدىغان دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلگەچكە داۋالاش جەھەتتە يۇقىرى ئۈنۈمنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ. مەسىلەن، باش ساھەسىدىكى كۆز، قۇلاق، مېڭە قاتارلىق ئورۇنلاردىكى كېسەللىك ماددىسىنى تازىلاش مەقسىتىدە تەنقىيە قىلىشتا ھەببى قوقىيا، ئايارەنجى پەيقىرا، ئىترىفىل ئۇستىقۇددۇس، ئىترىفىل كەشنىز، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ھەببى زەھەب قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. ئاشقازان ئۈچەي يوللىرىنى تازىلاشتا جاۋارىش شەھرىياران، ھەببى تەنكار، ھەببى مەستىكى، مەجۇنى خىيارشەنبەر قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك تۈز ئۈچەي ۋە ئىنچىكە ئۈچەيدە بولسا ئېغىزدىن دورا ئىستېمال قىلغاندىن سىرت ھوقنە قىلىش ئارقىلىق دورا ئىشلىتىلىدۇ. كېسەللىك ئاياللار جىنسىي ئەزالىرىدا بولسا شامچە ۋە پەلكۈچلۈك دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. دېمەك دورىلار يۇقىرىقىدەك قاراتمىلىقى ۋە دورا ئىشلىتىش يوللىرى ئارقىلىق ئىشلىتىلگەچكە داۋالاش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ.

3) دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئەكس تەسىرى تۆۋەن:

ئۇيغۇر تېبابەت دورىلىرى ھەم داۋالىق، ھەم ئوزۇقلۇق بولىدىغان تەبىئىي دورىلار بولغانلىقى ئۈنىڭدىن باشقا مۇرەككەپلەشتۈرۈپ ياساشتىمۇ ئاساسىي جەھەتتىن ئاددىي فىزىكىلىق ئۆزگەرتىش ئۇسۇلى قوللىنىلغان بولغاچقا دورىلارنىڭ ئەكس تەسىر تۆۋەن بولۇشتەك ئالاھىدىلىككە ئىگە.

4) دورا ئىشلىتىش ئارقىلىق كېسەللىك ماددىلىرىنى بەدەندىن تازىلاش مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ. يەنى مۇنزىج دورىلارنى بېرىش ئارقىلىق كېسەل كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى خىلتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ ھەر خىل جاراسىملارنىڭ بەدەندە تۇرۇش شارائىتىنى ئۆزگەرتىۋېتىش ئارقىلىق كېسەل كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ماددىلار كېسەل قوزغاش ئالاھىدىلىكى ئاجىزلاشتۇرىلىدۇ. مۇسھىل دورىلارنى بېرىش ئارقىلىق بەدەندە ئۆلگەن مىكرو ئورگانىزملار ۋە باشقا كېرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاش ئارقىلىق بەدەننىڭ ئىچكى مۇھىتىنى پاكىزلاپ

ئورگانىزمنىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش بىلەن كېسەلنى يىلتىزىدىن داۋالاش مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ.

5) دورا بىلەن داۋالاش ئارقىلىق بەدەنگە لازىملىق ئوزۇقلۇق ماددىلارنى تولۇقلاش مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ:

گۈل ـ چېچەكلەر، ھەر خىل مېۋىلەردىن سىقىپ چىقىرىلغان شىرنە، شەربەتلەر ۋە ئەرەقلەر، كاشكاپلار، قايناتمىلارغا ئوخشاش تەبىئىي دورا ياسالمىلىرىدا ئادەم بەدىنىگە كېرەك بولىدىغان ۋىتامىنلار مول بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كۆپىنچىلىرى سۈيۇق بولغاچقا بەدەنگە تارقىلىشى ئاسان، تەسىرى تېز بولۇشتەك ئۈنۈمگە ئىگە.

6) دورا بىلەن داۋالاش ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ:

ئۇيغۇر تېبابىتىدە دورىلارنى مۇرەككەپ قىلىپ ئىشلەپ چىقىرىشتا ھەسەل ئاساسىي خام ئەشيا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ھەسەلنىڭ دورىلارنىڭ بۇزۇلۇپ كېتىشىدىن ساقلاش، جاراسىملارنى ئۆلتۈرۈش تەسىرىدىن باشقا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، نەپەس يوللىرىنى سىلىقلاشتۇرۇش، قەۋزىيەتلىكنى يوقىتىش تەسىرلىرى بار. بۇ ئالاھىدىلىكى بىلەن بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش رولىنى ئۆتەيدۇ.

يىغىنچاقلىغاندا دورا ئىشلىتىپ داۋالاش ئۇسۇلى ئۈنۈمىنىڭ تېز، قاراتمىلىقىنىڭ يۇقىرىلىقى ۋە داۋالاش جەريانىدا ئىشلىتىش دائىرىسىنىڭ كەڭلىكى قاتارلىقلار بىلەن باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن ئەڭ كۆپ ۋە ئومۇميۈزلۈك ئىشلىتىلىدۇ.

§2. دورا بىلەن داۋالاش يوللىرى ۋە ئۇسۇللىرى

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاش، ئادەم بەدىنىنىڭ بىر پۈتۈنلۈكىنى ۋە ئۇنىڭ سىرتقى مۇھىت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىنى تەھلىل قىلىش ئاساسىدا تۆت چوڭ ماددا تەلىماتى مىزاج تەلىماتى، خىلىت تەلىماتى، قۇۋۋەت قۇۋۋەت تەلىماتى، روھ تەلىماتى، ئەفئال نەزەرىيەلەر بىلەن دورىگەرلىك نەزەرىيىسىنى زىچ بىرلەشتۈرۈپ، بىمارنىڭ ساق ۋاقتىتىكى مىزاجى ۋە ماددىسىنى ۋە ئاساسىي كېسەللىكى بىلەن ئەگەشمە كېسەللىكنى ئېنىق ئايرىپ، كېسەلگە دىئاگنوز قويغاندىن كېيىن، كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ، مىزاج تەڭشىگۈچى، قۇۋۋەتلىگۈچى، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى، تۇرۇپ قالغان يەللەرنى تارقاتقۇچى، زەھەر قايتۇرغۇچى ... قاتارلىق دورىلارنىڭ ياردىمى بىلەن بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش، قوغدىنىش كۈچى بولغا «تەبىئەت كۈچى»نى كۈچەيتىش ئارقىلىق بىمارنىڭ ساغلاملىقى ئەسلىگە كەلتۈرىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەللىكلەر ئىچىدىن دورا ئىشلىتىپ داۋالاش ۋە سىرتتىن دورا ئىشلىتىپ داۋالاش دەپ ئىككى يول ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

1. ئىچىدىن دورا ئىشلىتىپ داۋالاش:

ئىچىدىن دورا ئىستېمال قىلدۇرۇش: دورىلارنى ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن تەييارلاپ، ئېغىز ئارقىلىق يېگۈزۈش ياكى ئىچكۈزۈش ياكى مەقئەت، جىنسىي يول قاتارلىق ئەزالار ئارقىلىق بەدىنىگە كىرگۈزۈشتىن ئىبارەت.

ئىچىدىن دورا ئىشلىتىشنىڭ مەقسىتى:

1) تەنقىيە ـ ئىستىفراغ قىلىش مەقسىتىدە دورا ئىشلىتىلىدۇ.

كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان بۇزۇق، چىرىگەن، ئۇفۇنەتلەنگەن، بىر ـ بىرىگە قوشۇلغان، بىر ـ بىرىگە ئۆزگەرگەن يات ماددىلارنى، ئۆزىنىڭ تەبىئىي ھالىتىدىن چىقىپ، غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگەرگەن خىلىتلارنى تازىلاش، قان تومۇر ۋە توقۇلمىلاردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش مەقسەت قىلىنىدۇ. بۇ جەرياندا ئۆزىگە خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش شۇنداقلا سۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش، تەرلىتىش، قەي قىلدۇرۇش ... قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ.

2) توختىتىش (قابىز) مەقسىتىدە دورا ئىشلىتىلىدۇ.

ئورگانىزمدىكى ئەزالارنىڭ نورمال خىزمەت ئىقتىدارىنى ساقلاپ، ھاياتلىقنى ساقلاپ قېلىشقا كېرەكلىك بولغان بەدەندىكى ھەر خىل نورمال خىلىتلار، سۇيۇقلۇقلار، شۇنىڭدەك بەدەن تەركىبلىرىگە ئۆزگىرىش سالاھىيىتىگە ئىگە بولغان ماددىلارنى توختىتىش مەقسىتىدە ئىچىدىن دورا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، ئىچنى سۈرۈشنى توختىتىش، سۈيدۈكنى توختىتىپ نورماللاشتۇرۇش، قان توختىتىش، مەنىينى توختىتىش، ئاق خۇننى توختىتىش، تەرنى توختىتىش، شۆلگەي توختىتىش قاتارلىقلارنى كۆرسىتىدۇ.

3) يىرىكلەشتۈرۈش، سىلىقلاشتۇرۇش مەقسىتىدە دورا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىچكى ـ تاشقى ئەزالارنىڭ، مۇسكۇل، پەي، تارىمۇش، تومۇر، چاندىر ۋە شىلىمشىق پەردىلەر ھەتتا ھۈجەيرە پەردىلىرى قاتارلىقلار ئۆزىنىڭ تەبىئىي ھالىتى يوقىتىپ، يىرىكلىشىپ قالغاندا ياكى ئەسلىي يىرىك بولۇشقا تېگىشلىك ئەزالارنىڭ بەك سىلىق بولۇپ قېلىشى ياكى بەدەندىكى ھەر خىل شىللىق پەردىلەرنىڭ بوشاپ كېتىشى، قورۇلۇپ قېلىشى بىلەن ئۆزىنىڭ نورمال فىزئولوگىيىلىك ئىقتىدارىدىن مەھرۇم قالغان بولسا ياكى خىزمىتىگە تەسىر يەتسە ئۇلارنىڭ ئەسلىگە كېلىشى ئۈچۈن، يىرىكلەشتۈرگۈچى ياكى سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

4) تەڭشەش مەقسىتىدە دورا ئىشلىتىلىدۇ.

بۇ ئۇسۇل ئورگانىزمغا ھەر خىل ئىسسىق ـ سوغۇق، ھۆل ـ قۇرۇق كەيپىياتلارنىڭ تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە مىزاجنىڭ ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق، قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق قاتارلىق بۇزۇلۇشلىرىنى داۋالاشتا ئۇلارنى قارىمۇقارشى داۋالاش ئارقىلىق مىزاجنى تەڭشەپ، نورمال ھالەتكە كەلتۈرۈش ئۈچۈن قوللىنىلىدىغان ئۇسۇل بولۇپ، ئۇنىڭغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار تەڭشىگۈچى تۈرىدىكى دورىلار دېيىلىدۇ.

5) كۆچلەندۈرۈش مەقسىتىدە دورا ئىشلىتىلىدۇ.

ئومۇمىي بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزا ئۇزۇن مۇددەت كېسەللىنىپ قاتتىق ئاغرىش نەتىجىسىدە، ئورگانىزمغا ئۇزۇقلۇق يېتىشمەسلىك بىلەن بەدەن ئاجىزلاپ كەتكەن بىمارلار، ئۆزى ئاجىز، ياشانغان كىشىلەرنى ياكى خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىپ بەدەن تولۇق تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كۆچلەندۈرگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ئارقىلىق ئەزالارنى كۆچەيتىپ خىزمىتى ئەسلىگە كەلتۈرۈلىدۇ. چۈنكى ئىستېپراغتىن كېيىن كۆچلەندۈرۈش بىلەن بىرگە ئاساسىي كېسەللىككە قارىتىپ دورا بېرىلىدۇ. بۇ خىلدىكى بەدەننى ۋە ئەزالارنى كۆچلەندۈرگۈچى دورىلار قۇۋۋەتلىگۈچى تۈردىكى دورىلار دېيىلىدۇ.

2. سىرتتىن دورا ئىشلىتىپ داۋالاش

سىرتتىن دورا ئىشلىتىش تېرە، تېرە شىللىق پەردىلىرى ئارقىلىق تاشقى تەرەپتىن دورا ئىشلىتىپ دورىنىڭ تەسىرىنى ئەزا، توقۇلما، ھۈجەيرىلەرگىچە يەتكۈزۈشنى كۆرسىتىدۇ.

سىرتتىن دورا ئىشلىتىش ئۇخشىمىغان ئەزالارغا سىرتتىن دورا سۈركەش، ياغ دورىلار بىلەن ياغلاش، ئوخشىمىغان دورا تەركىبلىرى ۋە دورىلارنى تېڭىش (زىماد قىلىش)، مەلھەم دورىلارنى تېڭىپ تېرە ۋە تېرە شىللىق پەردىلىرى ئارقىلىق دورا تەسىرىنى كېسەللەنگەن جايغا يەتكۈزۈش ھەم ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، سوغۇق ئۆتكۈزۈش قاتارلىق ئۇسۇللارنى كۆرسىتىدۇ.

3. سىرتتىن دورا ئىشلىتىشنىڭ مەقسىتى

1) ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، قوقاق ياندۇرۇش (ياللۇغلىنىشلارنى) قاتارلىق مەقسەتلەردە ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئاق سەندەلنى كاتەك تېشىغا سۈرۈپ، ئىككى چېكىسىگە سۈركەپ بەرسە باش ئاغرىشنى توختىتىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك مايلار بىلەن بوغۇملارنى مايلاپ بەرسە ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ. كۆك يۇمغاقسۇتنى ئېزىپ، قوقاق بار ئورۇنغا زىماد قىلسا قوقاقنى قايتۇرىدۇ. ھەر خىل زەربە سەۋەبىدىن ئىششىپ قالغان ئورۇنلارغا مۇز تاڭسا ئىششىقنى قايتۇرىدۇ.

2) ئۆلۈك گۆشلەرنى يېگۈزۈش، سۆگەل، ئۆسمە، قاداق، داغ قاتارلىقلارنى چۈشۈرۈش مەقسىتىدە سىرتتىن دورا ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، مەرۋايىت ئۇپىسىغا گۈرۈچ سۈيى ۋە تۇخۇم ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا داغ، سەپكۈننى چۈشۈرىدۇ.

3) يىرىڭ، قانلارنى توختىتىش، قۇرۇتۇش، قىچىشىشنى پەسەيتىش، يۇمشىتىش، تېرىگە رەڭ بېرىش، پاكىزلاش، زەھەر قايتۇرۇش مەقسىتىدە سىرتتىن دورا ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، پاكىز پاختىنى كۆيدۈرۈپ، كۆيدۈرۈلگەن كۈلنى قانىغان ئورۇنغا چاپسا قانىنى توختىتىدۇ. پاكىز پاختىنى شاھتەررە سۈيىگە چىلاپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەش ئارقىلىق يەرلىك ئورۇندىكى يىرىڭلار تازىلاپ

چىقىرىلىدۇ. سىيادان يېغى، كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلارنى تېرىگە سۈرۈپ بەرسە تېرىنى قىزارتىپ يەرلىك ئۇرۇندىكى ئاق داغنى كىچىكلىتىدۇ.

4) يارا-جاراھەت ئىزلىرىنى يۇتتۇرۇش، قاقاچ باغلىتىش، تېرە، ئەت ئۈندۈرۈش قاتارلىق مەقسەتلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

5) ئەزالارنى قىزىتىش ياكى سوۋۇتۇش مەقسىتىدە سىرتتىن دورا ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، كۆن نۇرىغا قاقلاش، توك بىلەن قىزىق ئۆتكۈزۈش ھەم دېزىنفېكسىيە قىلىش، قۇمغا كۆمۈش، ئارىشاڭ سۇلىرى ۋە دورا سۇلىرىغا چۆمۈلدۈرۈش، دورا سۇلىرى بىلەن ھورداش، ئابزەن قاتارلىقلار.

6) ئەزالارنى چوڭايتىش، سەمرىتىش ۋە تەرەققىياتىنى تېزلىتىش مەقسىتىدە سىرتتىن دورا ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، قىروتى ۋە چۆمۈلە ياغلىرى بىلەن ياغلاش قاتارلىقلار.

كېسەللىكلەرگە دورا ئىشلەتكەندە يۇقىرىقى ئىككى خىل يول بىلەن دورا ئىشلىتىشنىڭ قايسىسى مۇۋاپىق كېلىدىغانلىقىنى كېسەللىكلەرنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ، دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش دورىلار تەسىرىنىڭ تېز-ئاستا بولۇشى بىلەن بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك.

§3. دورا بىلەن كېسەل داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

دورا بىلەن داۋالاشتا تۆۋەندىكى نوقتىلارغا دىققەت قىلىش كېرەك.

1) كېسەللىك پەيدا قىلغان ئەزانىڭ تەبىئىتىگە قاراش لازىم. يەنى شۇ ئەزانىڭ تەبىئىي مىزاجىغا قاراش ئەزانىڭ ئەسلىي مىزاجى سوغۇق بولۇپ، ئۇنىڭدا ئىسسىق مەنبەلىك كېسەللىكلەر پەيدا بولغان بولسا، ئىسسىقلىق بىلەن سوغۇقلۇق ئارىسىدىكى پەرق ناھايىتى چوڭ بولىدۇ. چۈنكى ئىسسىقلىقنىڭ كۈچى زور بولغانلىقتىن ئەسلىي مىزاجى سوغۇق بولغان ئەزادا كېسەللىك پەيدا قىلغان. ئەگەر ئىسسىقلىق كۈچى ئاز بولغان بولسا، ئەسلىي مىزاجى سوغۇق بولغان ئەزاغا سەلبىي تەسىر يەتكۈزەلمىگەن بولاتتى (كېسەل قىلالمايتتى). شۇڭا شۇ ئىسسىقلىقنى قايتۇرۇشقا سوغۇقلۇق دەرىجىسى كۈچلۈك دورىلار ئىشلىتىلىدۇ ھەمدە دورا مىقدارى كۆپرەك بولىدۇ. مۇشۇ پرىنسىپقا ئاساسەن ئەگەر ئەسلىي ئەزانىڭ مىزاجى ئىسسىق بولۇپ ئۇنىڭدا سوغۇق خۇسۇسىيەتلىك كېسەللىك پەيدا بولغان بولسا، ئۇنى تەگشەپ كېسەللىكنى داۋالاش ئۈچۈن كۈچلۈكرەك ئىسسىقلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئەسلىي مىزاجى ئازراق ئىسسىق بولسا ئازراق سوغۇقلۇق قىلسىلا بولىدۇ. ئەگەر كۆپلەپ سوغۇقلۇق قىلىنسا كېسەللىك پەيدا قىلغان ئازراق ئىسسىقنى قايتۇرۇپلا قالماي، ئەسلىي تەبىئىي مىزاجى ئىسسىق بولغان ئەزاغا سەلبىي تەسىر كۆرسىتىپ يەنە باشقا بىر ئاۋارىچىلىك كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھۆل، قۇرۇق مىزاجلارنىمۇ مۇشۇ ئاساستا داۋالاش كېرەك.

2) كېسەللىك پەيدا بولغان ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىگە قاراش كېرەك. ئەگەر كېسەللەنگەن ئەزا ھەرە ھۆكۈنىكىدەك ياكى تومۇر، ئاشقازان، ئۈچەيلەرگە ئوخشاش ئىچى كاۋاك

ئەزالار بولسا ياكى شىللىق پەردە بولسا دورا ئاسان تەسىر قىلىدۇ. شۇڭا بۇلارغا نىسبەتەن يەڭگىل، مىقدارى ئاز، قۇۋۋىتى كەمرەك دورىلار ئىشلىتىلسە كۇپايە قىلىدۇ. تۇزۇلۇشى چىڭ، قاتتىق ئەزالار مەسىلەن، كۆمۈرچەك، سۆڭەك قاتارلىق ئەزالارغا دورا تەسىرەك تەسىر قىلىدۇ. شۇڭا ئۇلارنى داۋالاشتا دورا مىقدار جەھەتتە كۆپ، كۈچلۈكرەك بېرىلىدۇ. ئەگەر تال، جىگەر، يۈرەك مۇسكۇللىرىغا ئوخشاش ئەزالار بولسا سان ۋە سۈپەت جەھەتتە ئوتتۇراھال دورىلار بېرىلىدۇ.

3) كېسەللىك يۈز بەرگەن ئەزانىڭ جايلىشىش ئورنىغا قاراش كېرەك. دورا بىۋاسىتە تېز تەسىر قىلىدىغان ئەزالار (ئېغىز بوشلۇقى، قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان، ئۈچەي يوللىرى)غا ئېغىز ئارقىلىق دورا بەرگەندە يەڭگىلرەك، سان ـ سۈپەت جەھەتتە ئوتتۇراھال دورىنى بېرىش كېرەك. شۇنىڭدەك جىگەر، ئۆت، تال قاتارلىق ئاشقازانغا يېقىن ئەزالارغا ئوتتۇرھال تەسىرلىك دورىلارنى بېرىش كېرەك. پۇت، قول، مەزى بېزى، بالىياتقۇ قاتارلىق ئەزالارغا كۈچلۈكرەك دورىلارنى ئىشلىتىش ۋە داۋالاش مۇددىتى ئۇزۇنراق بولۇشى لازىم. چۈنكى ئېغىز ئارقىلىق يېگەن دورا، ئاشقازان، ئۈچەي، قان تومۇر، لىمفا يوللىرى ئارقىلىق يىراقتىكى كېسەللەنگەن ئەزاغا بېرىپ بولغىچە، بىر قىسىم دورىلار ئاشقازان سۇيۇقلۇقى، 12 بارماق ئۈچەي سۇيۇقلۇقى تەسىرىدە دورىنىڭ سۈپىتى، ئۆزگىرىپ دورا ئۈنۈمى تەسىرگە ئۇچراپ تۆۋەنلەپ كېتىشى مۇمكىن.

4) كېسەل ئەزانىڭ كۈچ ـ قۇۋۋىتى ۋە دەرىجىسىگە قاراش كېرەك. كېسەللىك يۈرەك، مېڭە ۋە جىگەرگە ئوخشاش رەئىس ئەزالار ياكى ئۆپكە، ئاشقازانغا ئوخشاش مۇھىم خادىمى ئەزالار ياكى بەك سەزگۈر ئەزالار (كۆز، ئاشقازان ئېغىزى قاتارلىقلار)دا بولسا بەك كۈچلۈك تەبىئەتلىك دورىلار ۋە بەك سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى بەرمەسلىك كېرەك. ماددىنى تېز ئېرىتكۈچى دورىلارنى ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش لازىم. تېز ئېرىتكۈچى. سۈرۈپ چىقارغۇچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە، يەنە بىر تەرەپتىن خۇشبۇي. روھنى كۈچلەندۈرگۈچى ۋە كۈچ ـ قۇۋۋەتنى ساقلاپ قالغۇچى دورىلارنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. بوشاشتۇرغۇچى، بىھوش قىلغۇچى، كۈچلۈك ئۇخلاتقۇچى دورىلارنى يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئەزالارغا داۋاملىق ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. شۇنىڭدەك بۇ ئەزالارغا ئۆزلەشمەيدىغان مەدەن جىنسلىق كۈشتە قىلىنمىغان دورا، ئورگانىك بولمىغان دورىلارنىمۇ ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. ئەگەر بۇ ئەزالارغا ئىستىفراغ دورىلارنى ئىشلىتىشكە توغرا كەلگەندە يەڭگىللىرىنى ئىشلىتىش كېرەك.

5) كېسەللىكنىڭ ئېغىر ـ يېنىكلىكى، جىددىي، جىددىي ئەمەسلىكى قاتارلىقلارغا قاراپ دورا ئىشلىتىش كېرەك. ئەگەر كېسەللىك يەڭگىل بولسا يەڭگىلرەك دورىلار، ئېغىر بولسا كۈچلۈك دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. ئەگەر ئۇ كېسەللىك جىددىي بولسا ياكى خەۋپلىك بولسا تېز قۇتقۇزۇش دورىلىرىنى ئىشلىتىش كېرەك.

6) بىمارنىڭ جىنسىغا قاراپ دورا ئىشلىتىش كېرەك. چۈنكى ئاياللارنىڭ خۇسۇسىيىتى، روھى پسىخكىسى، مىزاجى كۆپ ھاللاردا ئەرلەرگە ئوخشىمايدۇ. ئاياللار ئەرلەرگە نىسبەتەن سەزگۈر، نازۇكراق ۋە ئاسان قوزغىلىشچان كېلىدۇ. بەدىنىمۇ ئاجىزراق، كۆپىنچە سوغۇقچان كېلىدۇ.

7) بىمارنىڭ يېشىغا قاراپ دورا ئىشلىتىش كېرەك. ھەربىر بىمارنىڭ يېشىغا قاراپ دورىلارنىڭ سانى، مىقدارى، ئىچىش ئۇسۇلىنى بەلگىلەپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم.

8) بىمارنىڭ كەسپىگە قاراپ دورا ئىشلىتىش كېرەك. بىمار ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچى ياكى جىسمانىي ئەمگەك قىلغۇچى ئىكەنلىكىنى پەرقلەندۈرۈپ، مۇۋاپىق دورا ئىشلىتىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. چۈنكى تۆمۈرچى ۋە باشقا ئەمگەك قىلغۇچىلارغا ئىمكانقەدەر ماددىنى تېز ئېرىتكۈچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

9) بىمارنىڭ تۇرمۇش ئادىتىگە قاراپ دورا ئىشلىتىش كېرەك. يەنى هاراق ئىچىدىغان ياكى ئىچمەيدىغانلىقى، تاماكا چېكىدىغان ياكى چەكمەيدىغانلىقى، ئامراق-ئۆچ يېمەكلىكى قاتارلىقلارغا قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىپ دورا ئىشلىتىش كېرەك.

10) بىمارنىڭ ئورۇق-سېمىزلىكىگە قاراپ دورا ئىشلىتىش كېرەك. بۇنداق قىلىش بەكمۇ مۇھىم. چۈنكى بەك ئورۇق، قۇۋۋىتى ئاجىز كىشىلەرگە ئۆتكۈر سۈرگۈچى، بەدەننى تازىلىغۇچى دورىلارنى بېرىشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. سېمىز ئادەملەرگە ئېرىتكۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش مۇۋاپىق.

11) بىمارنىڭ كۈچ-قۇۋۋىتىگە قاراپ دورا ئىشلىتىش كېرەك. كېسەلنىڭ كۈچ-قۇۋۋىتى ياخشى بولسا كۈچلۈك دورىلارنى بېرىش، ئاجىز بولسا ئىمكانقەدەر قۇۋۋەتلىگۈچى ۋە ئوزۇقلاندۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك.

12) پەسىلگە قاراپ دورا ئىشلىتىش كېرەك. ياز پەسلى هاۋا بەك ئىسسىق كۈنلەردە ئۆتكۈر سۈرگۈچى دورىلارنى بەرمەسلىك، قىش پەسلى بەك سوغۇق ۋاقىتلاردا هۆل سوغۇق دورىلارنى زۆرۈر ئېھتىياج بولمىسا ئىشلەتمەسلىك لازىم. باهار پەسلىدە ئىمكانقەدەر جانلاندۇرغۇچى، كۈز پەسلىدە يۇمشاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

13) هاۋا كىلىماتىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ دورا ئىشلىتىش كېرەك. جۇغراپىيىلىك جەھەتتە ئىسسىق ئىقلىم ئادەملىرى بىلەن سوغۇق ئىقلىم ئادەملىرىنى پەرقلەندۈرۈپ داۋالاش لازىم. ئىسسىق ئىقلىم ئادەملىرىگە مۇمكىنقەدەر ئىسسىقلىق دورىلارنى قوللىنىش كېرەك. سوغۇق ئىقلىم ئادەملىرىگە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئاساس قىلىش كېرەك.

14) دورا بىلەن داۋالاشتا چوقۇم ئىشلەتمەكچى بولغان دورىلارنىڭ ئىسسىق، سوغۇق، هۆل، قۇرۇق قاتارلىق تەبىئەتلىرىنى، شۇنداقلا ئۇلارنىڭ كەيپىيات دەرىجىلىرىنى بىلىش شەرت.

15) دورا بىلەن داۋالاشتا دورا ماتېرىياللىرىنىڭ ئىستىمال قىلىش ئۆلچەم مىقدارى ۋە ئىستىمال قىلىش ۋاقتىنى بىلىش كېرەك. يەنى بىر قېتىمدا، بىر كۈندە قانچىلىك مىقداردا ئىستىمال قىلىش، قانداق ئۇسۇلدا ئىستىمال قىلىشنى بىلىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

سەككىزىنچى باب ئۇۋۇلاپ داۋالاش

ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى ئالاھىدە داۋالاش ئۈنۈمىگە ئىگە ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ئىپتىدائىي جەمئىيەتتە ئىنسانلار ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ھەرخىل كېسەللىكلەرنى بايقاش ۋە تونۇش بىلەن بىرگە شۇ كېسەللىكلەرگە قارىتا ھەرخىل يەرلىك ئۇسۇللار ئارقىلىقمۇ داۋالىغىلى بولىدىغانلىقىنى بايقىغان ھەمدە بۇ ئۇسۇللارنى تەدرىجىي مۇكەممەللەشتۈرگەن، مۇشۇ جەرياندا مۇجۇش يەنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنىڭمۇ ئاغرىق ئازابىدىن قۇتۇلۇشتا ئالاھىدە تەسىرى بارلىقىنى بايقىغان. مەسىلەن، ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش ۋە يىقىلىش سەۋەبىدىن بولغان يارا ۋە جاراھەتلەر قول بىلەن سىلىغاندا ئاغرىقنىڭ تېزلا پەسەيگەنلىكىنى، قان چىقىۋاتقان يەرنى چىڭ بېسىپ تۇرسا، قان توختىغانلىقىنى، يىرىڭدىغان جاينى شۇخا ـ تىكەن بىلەن تېشىپ، يىرىڭلارنى چىقىرىۋەتسە، ئاغرىق پەسىيىپ قالغانلىقىنى بىلگەن.

تارىختا ئۇۋۇلاش تېخنىكىسىنىڭ تەرەققىياتى تەكشى بولمىغان بولسىمۇ، بىراق ھازىر نۇرغۇن ئەللەردە ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى ئارقىلىق كېسەللىكنى داۋالاش بىر قەدەر ئومۇملاشتى، بولۇپمۇ ئىقتىسادىي تەرەققىي قىلغان دۆلەتلەردىكى كىشىلەر بۇخىل داۋالاش ئۇسۇلىغا ئالاھىدە قىزىقماقتا... كىشىلەر نۇرغۇنلىغان ئەمەلىي تەجرىبىلەر ئارقىلىق ئۇۋۇلاش تېخنىكىسى بىلەن تاشقى كېسەللىكلەرنىلا ئەمەس بەلكى ئىچكى كېسەللىكلەرنىمۇ داۋالاپ ساقايتقىلى بولىدىغانلىقىنى، ئۇنىڭدىن سىرت بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ ئەكس تەسىرى يوق بولۇشتەك ئارتۇقچىلىقلىرىدىن باشقا، ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن بەدەن يەڭگىللەپ، ھاردۇقى چىقىپ ئادەم روھلۇق بولىدىغانلىقى، بۇ ئۇسۇلنىڭ دورا ئىشلىتىش ۋە ئوپېراتسىيە قىلىشقا قارىغاندا نۇرغۇن ئارتۇقچىلىقلارغا ئىگە ئىكەنلىكىنى بايقىغان. مەملىكىتىمىزدە بولسا ئۇۋۇلاپ داۋالاش تېخنىكىسىنىڭ تەرەققىياتى تېخىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا تەتقىق قىلىنماقتا. قول بىلەن ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىدىن باشقا ھەر خىل زامانىۋى ئۈسكۈنىلەردىن پايدىلىنىپ ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ نەزەرىيىۋى ئاساسى ۋە كىلىنىك نەتىجىلىرى يەكۈنلىنىپ چىقماقتا.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ 2500 يىللىق ئۇزاق تارىخىي تەرەققىياتى جەريانىدىمۇ ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇللىرى ئۇيغۇر تېۋىپ ـ ھۆكۈمالىرى تەرىپىدىن خېلى بۇرۇنلا قوللىنىلىپ كېلىۋاتقان ھەم مۇشۇ جەرياندا تېخىمۇ بېيىپ، مۇكەممەللىشىپ ماڭغان. مىلادىيىدىن بۇرۇنقى 350 يىل بۇرۇن خوتەندە ئۆتكەن غازباي دېگەن كىشىنىڭ تەرجىمىھالىدىمۇ، شۇ چاغدىكى ئۇيغۇرلار سۇنۇق ـ چېقىقلارنىمۇ ئۇۋۇلاپ داۋالىغان ھەم دەرەخلەرنىڭ قوۋزاقلىرى بىلەن تاڭغانلىقى ھەققىدە

مەلۇماتلار بار. مىلادىيە 10 ـ ئەسىرلەردە يېزىلغان «ئەلقانۇن فىتتىب»، «كىتابۇششىفا» قاتارلىق ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرىدە ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى، مۇجۇپ داۋالاش دەپ ئاتىلىپ مۇجۇپ داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرى تەپسىلىي تونۇشتۇرۇلغان.

§1 . ئۇۋۇلاپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئۇۋۇلاپ داۋالاش ـــ روھنى جانلاندۇرۇپ، قۇۋۋەتلەرنى كۈچلەندۈرۈش ئارقىلىق نېرۋىنى قوزغىتىپ، ئۇنىڭ خىزمەت پائالىيىتىنى ياخشىلايدىغان، قاننى قىزىتىپ ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاپ، بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدا يىغىلىپ قالغان ماددىلارنى جۈملىدىن غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى تارقىتىپ، ئاغرىق پەسەيتىش رولىغا ئىگە بولغان، خەتەرسىز، ئەكس تەسىرى بولمىغان بىر خىل ئۇنۇملۇك داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئاساسلىق تەسىر قىلىش ئالاھىدىلىكى تۆۋەندىكىچە:

1. ئۇۋۇلاشنىڭ نېرۋا سىستېمىسىغا بولغان تەسىرى

ئۇۋۇلاشنىڭ نېرۋا سىستېمىسىغا بولغان تەسىرى ئاساسلىقى نېرۋا رېفلېكسى ئارقىلىق ئەمەلگە ئاشىدىغان بولۇپ، نېرۋا سىستېمىسىنىڭ تەڭشەش فۇنكسىيىسىنى ياخشىلايدۇ يەنى نېرۋىلارنى غىدىقلاپ، نېرۋىلارنىڭ ئىنكاس يەتكۈزۈش ۋە ئىنكاس قوبۇل قىلىش خىزمىتىنى ئاكتىپلاشتۇرۇپ روھىي نەپسانىنىڭ ئىچكى ۋە تاشقى سېزىم قۇۋۋەتلىرىنىڭ ھەرىكىتىنى جانلاندۇرۇشقا قارىتا تۈرتكە بولۇپ، نېرۋىلارنىڭ سېزىمچانلىقىنى سۇسلاشتۇرىدىغان، روھنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى ھەم ھەرخىل يات ماددىلارنى تارقىتىدۇ بۇ ئارقىلىق خامۇشلۇق قاتارلىق ھەر خىل ناچار روھىي ھالەتلەر تۈگىتىلىدۇ. ئەزا ۋە توقۇلمىلاردىكى ماددا ئالمىشىش ياخشىلىنىدۇ، بەدەننىڭ تەبىئىي ھارارىتىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

2. ئۇۋۇلاشنىڭ قان ئايلىنىش سىستېمىسىغا بولغان تەسىرى

ئۇۋۇلاش ئارقىلىق يەرلىك ئورۇندىكى قان ئايلىنىش ياخشىلىنىپ، كېسەللىك ماددىلارنىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشى تېزلىشىش ئارقىلىق، توقۇلما ۋە ھۈجەيرىلەرنىڭ ئوزۇقلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈلۈپ، ماددا ئالمىشىش خىزمىتىنىڭ نورمال ئېلىپ بېرىلىشىغا كاپالەتلىك قىلىنىلىدۇ.

3. ئۇۋۇلاشنىڭ ھەرىكەت سىستېمىسىغا بولغان تەسىرى

ئۇۋۇلاش ئارقىلىق يەرلىك ئورۇندىكى نېرۋ ۋە مۇسكۇللارنىڭ ھەرىكىتىنى جانلاندۇرۇلۇپ، قىل قان تومۇرلار ئېچىلىپ، قان ئايلىنىش راۋانلىشىپ ئەزا ۋە توقۇلمىلارغا جۈملىدىن سۆڭەك ۋە

كۆمۈرچەكلەرگە كىرەكلىك بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلار يېتەرلىك مىقداردا يەتكۈزۈلىدۇ. بۇ ئارقىلىق قىيامى نىسبەتەن قويۇق، چۆكمىگە چۈشۈش خۇسۇسىيىتى بىر قەدەر كۈچلۈك بولغان غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتى ماددا ئالمىشىش ئاخىرقى مەھسۇلاتلىرىنىڭ قان ئايلىنىش ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدىغان موزا تەملىك بەلغەم خىلىتى، قۇرۇقلۇق دەرىجىسى بىر قەدەر يۇقىرى بولغان گەجسىمان بەلغەم خىلىتى قاتارلىقلارنى پارچىلاپ ھەم ئېرىتىپ، قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ۋە ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى ياخشىلاپ، بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ چۆكمىگە چۈشۈپ، سۆڭەك ۋە كۆمۈرچەكلەرنىڭ قالايمىقان ئۆسۈشى، بوغۇم ۋە توقۇلما ئارىلىق سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ قويۇلۇپ قېلىپ بوغۇملارنىڭ قېتىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ماددا ئالمىشىشنىڭ راۋان ئېلىپ بېرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

4. ئۇۋۇلاشنىڭ تېرىگە بولغان تەسىرى

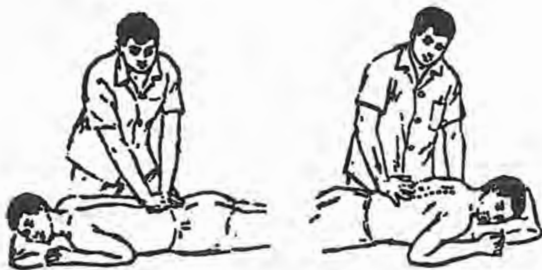
ئۇۋۇلاشنىڭ مىخانىكىلىق رولى ئارقىلىق مۇگۈزلەشكەن سىرتقى تېرىنىڭ يىگىلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ يەرلىك ئورۇندىكى تەر بېزى ۋە ماي بەزلىرىنىڭ ئاجرىتىش ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ. تېرە قان تومۇرلىرىنىڭ كېڭىيىشىنى ھەم تېرىدىكى قان ئايلىنىشىنىڭ راۋانلىششىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، تېرىنىڭ ئوزۇقلىنىشىنى ياخشىلاپ، تېرە يىگمىنتلىرىنىڭ نورمال ئىشلىنىش كاپالەتكە ئىگە قىلغىلى ۋە بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى كۆرۈنەرلىك يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ.

§2 . ئۇۋۇلاپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇلى

ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك توققۇز تۈرگە بولىنىدۇ.

1. بېسىپ ئۇۋۇلاش:

بىر قول ياكى ئىككى قولنىڭ ئالقىنى ۋە بېغىشىنى ياكى جەينەكنى (ئىككى قولنى جۈپلەپ، قاتلاپ ياكى قارىمۇ-رشى) قويۇپ ئۇۋۇلىنىدىغان جاينى بېسىپ، بىرئاز ۋاقىت (تەخمىنەن 30 سېكۇنت



6-رەسىم. بىر قول بىلەن بېسىپ ئۇۋۇلاش 7- رەسىم. ئىككى قول بىلەن بېسىپ ئۇۋۇلاش

ئەتراپىدا) ئوخشاش ئۇۋۇلاش كېرەك. كۈچ ئىشلىتىش يېنىكلىكتىن ئېغىرلىششى، ئاندىن ئېغىرلىقتىن يېنىكلىششى لازىم. كېسەللەنگەن ئورۇننىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى، مۇسكۇللارنىڭ قېلىن ـ نېپىزلىكى قاتارلىقلارغا ئاساسەن، بېسىپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىدەك بىرنەچچە خىل بولىدۇ.

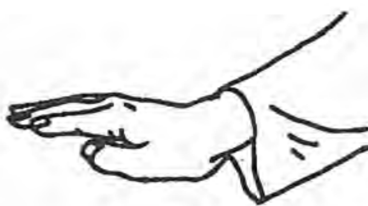
1) ئالقان ۋە باش بارماق بىلەن بېسىپ ئۇۋۇلاش.

بۇنىڭدا باش بارماق، بىر ئالقان ياكى ئىككى ئالقاننى بىرلەشتۈرۈپ بېسىشتىن ئىبارەت ئۈچ خىل ئۇسۇل قوللىنىلىدۇ.

بۇ ئۇسۇللار كېسەللىك ئەھۋالى ۋە ئورگان تۈزۈلۈشىگە قاراپ ئىشلىنىلىدۇ. بىر ئالقان ۋە ئىككى ئالقان بىلەن بېسىش ئادەتتە بەل، غول، كۆكرەك، قورساق قاتارلىق ئورۇنلارغا ئىشلىتىلىدۇ، باش بارماق بىلەن بېسىش ھەر خىل نېرۋا تۈگۈنلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان ئۇسۇل بولۇپ، ئىشلىتىش دائىرىسى بىر قەدەر كەڭرەك ھەتتا جىددىي قۇتقۇزۇشقىمۇ قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن، يۇقىرىقى كالپۇك بۇرۇن ئاستى ئۇيمانلىقى نېرۋا تۈگۈنىنى بېسىپ ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ھوشىدىن كەتكەن كېسەللەر ھوشىغا كەلتۈرۈلىدۇ.



10



9



8

10 ـ رەسىم. باش بارماق بىلەن بېسىپ ئۇۋۇلاش

9 ـ رەسىم. بىر ئالقان بېسىپ ئۇۋۇلاش

8 ـ رەسىم. ئىككى ئالقاننى بىرلەشتۈرۈپ بېسىپ ئۇۋۇلاش.

2) جەينەك بىلەن بېسىپ ئۇۋۇلاش:

بۇ جەينەك ئارقىلىق نېرۋا تۈگۈنلىرىنى بېسىپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى بولۇپ، ئۇنىڭ نېرۋىلارنى غىدىقلاش، روھنى قوزغىتىش ئەسىرى نىسبەتەن كۈچلۈك، كۆپىنچە قول، بەل، كاسا ۋە يوتا قاتارلىق ئورۇنلاردىكى نېرۋا تۈگۈنلىرىنى ئۇۋۇلاشتا ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭدا ئۇۋۇلاش مەشغۇلاتىنى يېنىك باشلاپ، تەدرىجىي كۈچەيتىش ئارقىلىق ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

2. سىلاپ ئۇۋۇلاش:

بۇنىڭدا باش بارماق ياكى تۆت بارماقنىڭ يۈزى، ياكى ئالقاننى تېرىگە قاتتىق چاپلاپ تۈز سىزىق شەكلىدە ئۇۋۇلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى يېنىك ھەم يۇمشاق بولۇشى، كۈچ

تەكشى چۈشۈشى لازىم. سۈرئەت ھەددىدىن ئارتۇق تېز بولۇپ كەتمەسلىك ۋە قاتتىق كۈچ ئىشلەتمەسلىك كېرەك. تەسىر كۈچى تېرە ھەم تېرە ئاستى توقۇلمىلىرىغا چۈشۈشى لازىم. بۇ خىل ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنىڭ ھارغىنلىقنى يوقىتىش، تېرە تېمپېراتۇرىسىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش، مۇسكۇللارنى جانلاندۇرۇش رولى بولغاچقا كۆپىنچە تۆت مۇچە، بەل، بوغۇملار، تاراموش ۋە مۇسكۇل پەيلىرىنى ئۇۋۇلاشنى قاتارلىقلارنى داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ. ئەمما ئۇخشاش بولمىغان ئورۇنلارغا نىسبەتەن ئوخشاش بولمىغان ئۇۋۇلاش شەكىللىرىنى قوللىنىش كېرەك. ئادەتتە سىلاپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى ئىشلىتىلىدىغان ئورنى ۋە ئوخشاشماسلىقىغا ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك بىرنەچچە تۈرگە بۆلىنىدۇ.

1) ئالقان بىلەن سىلاپ ئۇۋۇلاش:

بۇنىڭدا كېسەللەنگەن ئورۇننىڭ ئۈستىگە ئالقان ياكى بېغىشنى قويۇپ تۈز ياكى ھالقىسىمان يۆنىلىشتە سىلاش ئېلىپ بېرىلىدىغان بولۇپ بۇ خىل سىلاش يەنە بىر ئالقان بىلەن سىلاش، ئىككى ئالقان بىلەن سىلاش، ئىككى ئالقاننى جۈپلەپ سىلاش، بېغىش بىلەن سىلاش دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇنداق سىلاشنىڭ سۈرئىتى مىنۇتىغا 50 ~ 100 قېتىم بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل كۆپىنچە كۆكرەك، قورساق ۋە بەل، غوللارنى ئۇۋۇلاشتا قوللىنىلىدۇ.

2) بارماق بىلەن سىلاپ ئۇۋۇلاش:



11 - رەسىم. بىر ئالقان بىلەن سىلاپ ئۇۋۇلاش



12 - رەسىم. ئىككى ئالقان بىلەن سىلاپ ئۇۋۇلاش.

بۇنىڭدا بارماقنى ئۇۋۇلىماقچى بولغان ئورۇننىڭ ئۈستىگە قويۇپ بەلگىلىك يۆنىلىش (ئوڭ ياكى سولغا، يۇقىرى ياكى تۆۋەنگە، ئاي ھالقىسىمان يۆنىلىشتە) بويلاپ سىلاش ئۇسۇلى بولۇپ، كۆپرەك كىچىك بوغۇم ھەم مۇسكۇل پەيلىرىنى ئۇۋۇلاشتا قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن، ئۆكچە پەي بېشىنى سىلاپ ئۇۋۇلىغاندا، باش بارماق بىلەن تۆت بارماق نىسپىي ھالدا ئامبۇر شەكلىگە كېلىشى ھەم ئۇۋۇلىنىدىغان جايدا تۇرۇشى، باش بارماق نوقتا قىلىنىپ باشقا تۆت بارماق بىلەن سىلاپ ئۇۋۇلاش ئېلىپ بېرىلىشى ياكى



13 - رەسىم. بارماق بىلەن سىلاپ ئۇۋۇلاش

تۆت بارماق نۇقتا قىلىنىپ باش بارماق بىلەن سىلاپ ئۇۋۇلاش ئېلىپ بېرىلىشى كېرەك.

3) تەكشى سىلاش:
بىر ياكى ئىككى قول بىلەن مۈچىلەرنى تىك تۆۋەنگە ياكى يۇقىرىغا سىلاش تەكشى سىلاش دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىغا ئىشلىتىشكە بولىدۇ. سىلاش سۈرئىتى مىنۇتىغا 30 ~ 50 قېتىم بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ.
4) بۆلەكلەرگە بۆلۈپ سىلاش:
بۇ ئىككى ئالقان ئارقىلىق بەدەن ئوتتۇرا ئوقنى بويلاپ ياكى ئوتتۇرا تىك يۆنىلىشتە سىلاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق ئاساسلىق گەۋدىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالىغىلى بولىدۇ. بۇ خىل ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىدا، ئۇۋۇلانغان ئورۇننىڭ تېمپېراتۇرىسىنى تەدرىجىي يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ. ئۇنىڭ سۈرئىتى مىنۇتىغا 15 ـ ~ 200 قېتىمغىچە بولسا مۇ ۋاپىق بولىدۇ.

3. سىرىپ ئۇۋۇلاش

بارماق بىلەن ئىتتىرىش ئۇسۇلى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلدا بارماق ئۇچى ياكى بارماقنىڭ يان تەرىپى ئارقىلىق ئاغرىغان ئورۇن ئالدى ـ كەينىگە ياكى يۇقىرى تۆۋەنگە ئىتتىرىلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلدا سىلكىنىش، تىترەش قاتارلىق ھەر خىل ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى بىراقلا بىجىرىلگەنلىكتىن ئۈنۈمى ئالاھىدە بولىدۇ. بۇنداق ئۇۋۇلاش ئارقىلىق نېرۋا تالالىرى ۋە قاننى ھەرىكەتلەندۈرۈش، ئىششىق ياندۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىپ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا مۇسكۇللار چىگىپ ئاغرىش، ئاشقازان ۋە ئۈچەي كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتىمۇ ئۈنۈمى ئالاھىدە بولىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل كۆپىنچە باش، كۆكرەك، قورساق، پۇت ـ قولدىكى نېرۋا تۈگۈنلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. بارماقنىڭ ئىتتىرىش ھەرىكىتى مىنۇتىغا 120 ~ 160 قېتىمغىچە بولسا مۇۋاپىق، ئالقاننى تۈگۈش (مۇشت) ئارقىلىق ئىتتىرىشمۇ بۇ خىل ئىتتىرىشنىڭ بىر خىل تۈرىدۇر. بۇ ئۇسۇلدا بىلەك قول بىلەن مۈرە قىسمى بوش قويۇۋېتىلىپ، مۇشت ئۇۋۇلىنىدىغان نېرۋا تۈگۈنى ئۈستىدە ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. بۇنىڭدا ئاساسلىقى قول بارماقلىرىنىڭ 2 ـ، 3 ـ، 4 ـ، 5 ـ بوغۇملىرى نېرۋا تۈگۈنلىرىنى غىدىقلايدىغانلىقى ئۈچۈن ئۇۋۇلاش كۈچى تەسىرى نىسبەتەن كۈچلۈك بولىدۇ. بۇ خىل ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنىڭ قاننى يۈرۈشتۈرۈش، ھارغىنلىقنى يوقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش رولى بولغانلىقى ئۈچۈن رېماتىزم ئاغرىقى مۇسكۇللار تىلىپ ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئۈنۈمى ئالاھىدە بولىدۇ. بۇ مىنۇتىغا 120 قېتىم ئەتراپىدا بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ. سىرىپ ئۇۋۇلاش ئۆز ئىچىدىن يەنە تۆۋەندىكىدەك ئىككى تۈرگە بۆلىنىدۇ.
1) يېنىك سىرىپ ئۇۋۇلاش: بۇنىڭدا تۆت بارماقنى جۈپلەپ، باش بارماقنى ئېچىپ، قولنى تېرىگە يېقىن تەگكۈزۈپ، قولنى لىمفا ئېقىمىنى بويلاپ ئالغا قاراپ يېنىك سۈرۈش لازىم. بۇخىل ئۇسۇلنىڭ نېرۋا سىستېمىسىنى تىنچلاندۇرۇش رولى بولغاچقا بۇ خىل ئۇسۇلنى كۆپىنچە ئۇۋۇلاشنى باشلاش ۋە ئۇۋۇلاشنى ئاياغلاشتۇرۇش ۋاقتىدا قوللىنىش كېرەك، ئۇۋۇلاش ئارىلىقىدا بىر خىل



14 - رەسىم. يېنىك سۈرۈپ ئۇۋۇلاش

ئۇسۇلنى يەنە بىر خىل ئۇسۇلغا ئالماشتۇرۇش ۋاقتىدىمۇ بىر نەچچە قېتىم يېنىك سۈرۈپ ئۇۋۇلاش لازىم.

2) كۈچلۈك سىرىپ ئۇۋۇلاش: بۇنىڭ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى يېنىك سۈرۈپ ئۇۋۇلاش بىلەن ئاساسەن ئوخشاش، ئەمما بىر قەدەر كۆپ كۈچ كېتىدۇ. ئالىقانىنى بېسىپ باش بارماق بىلەن تۆت بارماقنى سەل كۆتۈرۈش تەلەپ قىلىنىدۇ. ئەگەر ئۇنداق قىلمىغاندا ئۇۋۇلىمىغان جاي ئاغرىپ كېتىدۇ. بۇ خىل ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنىڭ كۆك قان تومۇردىكى قان ئايلىنىش ۋە لىمفا سۈيۇقلۇقىنىڭ ئايلىنىشىنى تېزلىتىش رولى بولغاچقا دائىم ئۇۋۇلىغاندا، كۆپرەك يېنىك ئۇۋۇلاش، بېسىپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى بىلەن ئالماشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

4. مۇجۇپ ئۇۋۇلاش

بۇ بىر خىل مەشغۇلات تەرتىپى ئاددىي، ئىشلەش ئوڭاي بولغان ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى بولۇپ، ئۈنۈمىمۇ بىر قەدەر يۇقىرى. بۇ ئاساسلىقى بەش بارماق ۋە ئالىقانلارنى ئۆزئارا ماسلاشتۇرۇپ ھەرىكەتلەندۈرۈپ مۇجۇش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇنىڭدا باش بارماق بىر تەرەپ، قالغان تۆت بارماق يەنە بىر تەرەپ قىلىنىپ كۈچ نېرۋا تۈگۈنگە مەركەزلەشتۈرۈلۈپ يەرلىك ئورۇن كىر يۇغانغا ئوخشاش ھالەتتە ئۇۋۇلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق باش، بويۇن، بەل، قورساق، پۇت ـ قوللاردىكى نېرۋا تۈگۈنلەر ئۇۋۇلىنىدۇ.

5. چىمدىپ ئۇۋۇلاش

بۇنىڭدا تۆت بارماق جۈپلىنىپ، باش بارماق ئايرىلىپ قول ئامبۇر شەكلىگە كەلتۈرۈلىدۇ. ئالىقان ھەم ھەر قايسى بارماقلار تېرىگە چىڭ يېپىشتۇرۇلىدۇ. باش بارماق تۆت بارماق بىلەن نىسپىي كۈچ ئېلىشىپ مۇسكۇلنىڭ دۆڭ يېرىدىن مەركىزىي يۆنىلىشكە قاراپ (تارتىلىدۇ)سۈرۈلىدۇ. سۈرۈلۈش (تارتىلىش) جەريانىدا ئالىقان ئۇۋۇلىنىدىغان جايدىن ئايرىلماسلىقى، بارماقلار قىڭىر تۇرماسلىقى، كۈچ تەكشى بولۇشى، تېزلىكى بىر خىل بولۇشى، ئىرىتمىدەك يېپىشىپ كەتمەسلىكى كېرەك. مۆچىلەرنىڭ توم، ئىنچىكە بولۇشى، مۇسكۇللارنىڭ سېمىزلىك دەرىجىسىگە قاراپ ئاۋۋال بىر قول ياكى ئىككى قول بىلەن بوش ئۇۋۇلاش لازىم. پۈتنى ئۇۋۇلىغاندا ئىككى قولى قاتار تۇتۇلۇپ ياكى بىر قولنى يەنە بىر قولنىڭ ئۈستىگە قويۇپ ئۇۋۇلاش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە باش بارماق بىلەن بېگىز بارماق ياكى نامسىز بارماق، بەزىدە ئوتتۇرا بارماق ئارقىلىق يېنىك چىمدىش ھەم چىمدىپ تارتىش ئۇسۇللىرىنى

قوللانسمۇ بولىدۇ. بۇ ئۇسۇللار كۆپىنچە قۇلاق، بويۇن، غول، پۇت ـ قول، دۈمبە قىسىملاردىكى نېرۋا تولۇنلىرىنى ئۇۋۇلاشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ. چىمدىپ ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق ياندۇرۇش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

مەشغۇلات قىلغاندا ھەم چىمدىش (مىجىش)، ھەم ئۇۋۇلاش لازىم. باش بارماق بىلەن باشقا تۆت بارماقنىڭ ھەرىكىتىدە پەرق بولىدۇ. باش بارماق يۇملاق شەكىللىك ئۇۋۇلاش ھەرىكىتىنى قىلسا، باشقا تۆت بارماق چىمدىش ھەرىكىتىنى قىلىدۇ. ئۇۋۇلاش، چىمدىش تەرتىپ بويىچە داۋام قىلىدۇ، تەسىر كۈچى مۇسكۇللارغا چۈشىدۇ.



15 ـ رەسىم. بىرقول بىلەن چىمدىپ ئۇۋۇلاش.　16 ـ رەسىم. ئىككى قول بىلەن چىمدىپ ئۇۋۇلاش.　17 ـ رەسىم. قوش قول بىلەن چىمدىپ ئۇۋۇلاش.

6. يۇمشاق ئۇۋۇلاش

قولنىڭ مەلۇم بىر قىسمى (بارماق، ئالىقان، بىغىش قاتارلىقلار)نى ئۇۋۇلايدىغان ئورۇن يەنى ئۇۋۇلايدىغان نېرۋا تولۇنى ئۈستىگە قويۇپ، بەلگىلىك بېسىم كۈچ بىلەن ھەرىكەتلەندۈرۈش يۇمشاق ئۇۋۇلاش دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق ئۇۋۇلىغاندا مۇسكۇللار، قان تومۇرلار، نېرۋا تالالىرى ۋە ئىچكى ئەزالار قولنىڭ ھەرىكىتى بويىچە ھەرىكەتلىنىدۇ.

يۇمشاق ئۇۋۇلاشنىڭ تۈرلىرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، قولنىڭ يۆنىلىشىگە قاراپ توغرا يۆنىلىشلىك، تىك يۆنىلىشلىك، ھالقىسمان، يايسىمان قاتارلىقلارغا بۆلىنىدۇ.

بۇنداق يۇمشاق ئۇۋۇلاشنىڭ ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاش، مۇسكۇللارنىڭ ھەر خىل پائالىيەتلىرىنى ياخشىلاش رولى بار. شۇڭا يۇمشاق ئۇۋۇلاش ئارقىلىق مۇسكۇللار يىگلەش، تارتىشىپ قېلىش، مۇسكۇللار ياللۇغلىنىش، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۆچەي ياللۇغى، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

7. ئۇرۇپ ئۇۋۇلاش

بۇ ئېلاستىكىلىقى ۋە رىتىمى بولغان ئاساستا ئېلىپ بېرىلىدىغان ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇ خىل ئۇسۇلنىڭ قان تومۇرلارنى كېڭەيتىش، نېرۋا ئۇچلىرىنى غىدىقلاش، مۇسكۇللارنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇرۇش، ماددا ئالمىشىشىنى ياخشىلاش، روھنى ئۇرغىتىش رولى بولغاچقا، بۇ خىل ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى ئاساسلىقى قول ـ پۇت ئۇيۇشۇش، مۇسكۇللار قورۇلۇپ يىگلەش، بوغۇملار ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىدىغان ئۈنۈملۈك ئۇسۇللارنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇلنىڭ غىدىقلاش تەسىرى نىسبەتەن كۈچلۈك بولۇپ، مەشغۇلات ئېلىپ بېرىش كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تۆۋەندىكىدەك بىرنەچچە تۈرگە بۆلىنىدۇ:

1) مۇشت بىلەن ئۇرۇش: بۇ خىل ئۇسۇلدا مۇشت بوش تۈگۈلۈپ كېسەللەنگەن ئورۇنغا ياكى ئۇۋۇلىماقچى بولغان نېرۋا تۈگۈنى بار ئورۇنغا ئاستا ئۇرۇلىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئېھتىياجغا ئاساسەن بىر ياكى ئىككى قول مۇشت بىلەن ئۇرۇلىدۇ. كۆپىنچە مۈرە، غول، بەل، توققۇزكۆز، يوتا قاتارلىق ئورۇنلارنى ئۇۋۇلاشتا قوللىنىلىدۇ.

2) شاپىلاق بىلەن ئۇرۇش: بۇ ئۇسۇلدا شاپىلاق تەبىئىي ئېچىلغان ھالەتتە كېسەللەنگەن ئورۇنغا رىتىملىق ھالدا ئۇرۇلىدۇ. ئېھتىياجغا ئاساسەن بىر ياكى ئىككى قول شاپىلىقى ئارقىلىق ئۇرۇلىدۇ. بۇ ئۇسۇل كۆپىنچە بەل، غول، كۆكرەك ۋە قورساق قىسمىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ.


18 ـ رەسىم. مۇشت بىلەن ئۇرۇش

3) مۇشتنى يېرىم تۈگۈپ ئۇرۇش: بۇ ئۇسۇلدا مۇشت يېرىم تۈگۈلۈپ، قول بېغىشى بوش قويۇلۇپ، ئىككى قول تۆۋەت بىلەن ياكى تەڭ ھالەتتە بەلگىلىك رىتىملىق ھالدا ئۇرۇلىدۇ.

بۇ ئۇسۇلمۇ كۆپىنچە بەل، قول، كۆكرەك، قورساق ۋە يوتا قىسمىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ.

4) قولنىڭ قىرى بىلەن ئۇرۇش: بۇ ئۇسۇلدا ئالقان ئېچىلىپ قولنىڭ قىرى بىلەن ئۇۋۇلىماقچى بولغان ئورۇنغا رىتىملىق ھالدا (خۇددى قىڭراق بىلەن قىيما چانىغاندەك) ئۇرۇلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلنى داۋالاش ئارقىلىق مۇسكۇللارنىڭ تارتىش كۈچىنى ئاشۇرغىلى، نېرۋا تالالىرىنىڭ جانلىنىشىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ ھەم شۇ ئارقىلىق مۇسكۇل ۋە چوڭقۇر قاتلام توقۇلمىلاردىكى قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ ماددا ئالمىشىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ھارغىنلىقنى چىقارغىلى، مۇسكۇللارنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتكىلى بولىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل كۆپىنچە بەل ـ مۈرە، ئۈچ بولۇڭلۇق مۇسكۇل، ساغرا، يوتا، پاقالچاق ئارقا مۇسكۇلى قاتارلىق ئورۇنلارغا قوللىنىلىدۇ.



19 - رەسىم قولنىڭ قېرى بىلەن ئۇرۇش

5) بارماق بىلەن يېنىك چوقۇپ ئېلىش: بۇ خىل ئۇسۇلدا قول بارماقلىرى تەبئىي ھالدا ئېچىلىپ كېسەللەنگەن ئورۇننى يېنىك چوقۇپ ئۇرۇلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلنىڭ باش ۋە مەركىزى نېرۋا سىستېمىسىنى تەڭشەشتە ئۆنۈمى ئالاھىدە يۇقىرى، بىراق قان بېسىمى يۇقىرى ياكى باش، بويۇن ۋە مۇرە قىسىملىرىدا ھەر خىل كېسەللىكلىرى بار كىشىلەر بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق داۋالانماسلىقى كېرەك. بۇ ئۇسۇل كۆپىنچە باش، بويۇن ۋە گەۋدە قىسمىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ.

8. تەۋرىتىپ ئۇۋۇلاش

بۇ خىل ئۇسۇلدا ئۇۋۇلىغۇچى ئاغرىقنىڭ مەلۇم بىر مۇسكۇل ياكى مەلۇم ئەزاسىنى تەۋرىتىش ئارقىلىق ھەر خىل ھەرىكەت قىلدۇرىدۇ. تەۋرىتىپ ئۇۋۇلاشنىڭ تۆۋەندىكىدەك ئۇسۇللىرى بار:

1) قايرىش - يىغىش ئۇسۇلى:

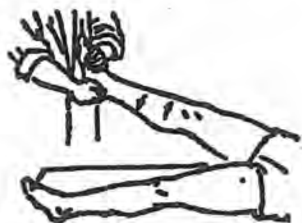
بۇنىڭدا ئۇۋۇلىغۇچى بىر قولى بىلەن قايرىلىدىغان ۋە يىغىلىدىغان ئەزانى مۇقىم قىلىپ تۇتۇپ، يەنە بىر قولى بىلەن قايرىش - يىغىش ھەرىكىتىنى ئىشلەيدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل كۆپىنچە بوغۇملۇق ئورۇنلارغا ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، جەينەكنى قايرىش - يىغىش قاتارلىقلار.

2) ئايلاندۇرۇش (پىرقىرىتىش) ئۇسۇلى:

بۇ، بوغۇملارنى بويلاپ تىك ئوق بويىچە ئوڭ - سولغا يېنىك ھەرىكەت قىلدۇرۇش ئۇسۇلىدۇر. بۇ ئۇسۇل كۆپىنچە ئومۇرتقا ۋە پۇت - قول بارماقلىرىنىڭ كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ.



20 - رەسىم. قايرىش يىغىش ئۇسۇلى



21 - رەسىم. تولغاش ئۇسۇلى

3) تولغاش ئۇسۇلى: بۇ بۇغۇملارنى توغرا يۆنىلىش بويىچە ھالقىسىمان ھەرىكەت قىلدۇرۇش ئۇسۇلىدۇر. بۇ ئۇسۇل كۆپىنچە بويۇن، مۈرە، بەل، توققۇز كۆز قاتارلىق ئورۇنلاردىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ.

4) تارتىش ئۇسۇلى: بۇ ئۇسۇلدا بىر قول بىلەن تارتماقچى بولغان ئەزانىڭ يۇقىرى تەرىپىنى تۇتۇپ مۇقىملاشتۇرۇپ، يەنە بىر قول بىلەن تارتىلىدىغان ئەزانىڭ تۆۋەن تەرىپىنى تۇتۇپ، ئىككى قول ئۆزئارا ماسلاشتۇرۇپ تارتىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل پۇت ـ قول بوغۇملىرى، بويۇن ھەم بەل ئومۇرتقىلىرىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كۆپ قوللىنىلىدۇ. ھەر قايسى بوغۇملارنىڭ يۇقىرىدا تونۇشتۇرۇلغان تەۋرىتىپ داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش جەريانىدا يەنە بېسىش، تىترىتىش قاتارلىقلارنى ماسلاشتۇرۇپ ئېلىپ بېرىش كېرەك.



24 ـ رەسىم تارتىش



23 ـ رەسىم تارتىش



22 ـ رەسىم تارتىش.

9. تىترىتىپ ئۇۋۇلاش: بۇ ئۇسۇلدا ئىككى ئالقان، ئالقان بىلەن بېغىش ياكى ئالقان بىلەن باش بارماق ئۇۋۇلىنىدىغان ئورۇننىڭ ياكى ئۇۋۇلىنىدىغان ئەزانىڭ ئىككى تەرىپىگە قارىمۇقارشى قويۇلۇپ، نىسپىي كۈچ ئىشلىتىلىدۇ، كۈچ يۆنىلىشى قارىمۇقارشى بولۇپ، يۇقىرى ـ تۆۋەن ياكى ئىلگىرى ـ كېيىنلىك تەرتىپى بويىچە سۈركەپ تىترىتىلىدۇ، بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا ئىككى قولنىڭ كۈچى تەكشى، باغلىنىشلىق بولۇپ، ھەرىكەت يېنىك، تېز بولۇشى كېرەك. تىترىتىش رىتىمى ئاستا بولۇشتىن تېزلەشتۈرلىدۇ، تەكرار ئالمىشىدىغان چاغدا بىرنەچچە قېتىم ئىشلىنىدۇ.



25 ـ رەسىم تىترىتىپ ئۇۋۇلاش

بۇ خىل ئۇسۇلنى قوللانغاندا مۇسكۇللارنى بوشىتىپ، قان ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرغىلى، مۇسكۇللارنىڭ ماددا ئالمىشىش مەھسۇلاتىنى ھەم يىغىلىپ قالغان، قويۇق، سۇيۇقلۇقنى ئۆزگەرتكەن خىلتلارنى تارقىتىپ، مۇسكۇللارنىڭ چىڭقىلىشىنى تۈگىتىپ، خىزمەت ئىقتىدارىنى ئۆستۈرگىلى بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل كۆپىنچە تۆت مۇچە مۇسكۇللىرىغا بولۇپمۇ يوتا ھەم يۇقىرىقى بىلەككە قوللىنىشقا باب كېلىدۇ، دائىم ھەر قېتىمقى ئۇۋۇلاشنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا ئاستا ئۇۋۇلاشتىن كېيىن قوللىنىش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئالقان ياكى باش بارماق ئارقىلىق ئۇۋۇلىنىدىغان ئورۇندىكى نېرۋا تۈگۈنىنى بېسىپ تىترىتىش ئۇسۇلىمۇ قوللىنىلىدۇ. بۇ خىل تىترىتىش ئۇسۇلى قورساق، غول ۋە بەلدىكى نېرۋا تۈگۈنلىرىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. بۇ خىل تىترىتىش ئۇسۇلى ئارقىلىق يەنە ئاشقازان ۋە ئۈچەي كېسەللىكلىرىنى ئوڭۇشلۇق داۋالىغىلى بولىدۇ

§3. ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر:

1) چوڭ ـ كىچىك بوغۇملارنىڭ جىددىي ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىشى ۋە ئورنىدىن پۇتۇنلەي چىقىپ كېتىشى.

2) نېرۋا سىستېمىسىدىكى كېسەللىكلەر مەسىلەن، باش ئاغرىقى، باش قېيىش، كۆز ئالمىسى چىڭقىلىپ ئاغرىش، ۋېگېتاتىۋ نېرۋا پائالىيىتى ناچارلىشىش، نېرۋا ئاجىزلىق، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، بالىلاردىكى يېرىم پالەچ، پالەچ، يۈرەك سانجىقى، تۇتقاقلىق قاتارلىقلار.

3) جىددىي ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك ھەزىم قىلىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى. مەسىلەن. ئاشقازان ياللۇغى، ھەزىم ناچارلىشىش خاراكتېرلىك ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش قاتارلىقلار.

4) ئۆزگىرىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر. مەسىلەن، بەل ئومۇرتقا كېسەللىكلىرى. بويۇن ئومۇرتقا كېسەللىكلىرى، مۇرە ئەتراپى ياللۇغى قاتارلىقلار ھەم بەزى جىددىي خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر يەنى زۇكام، چىش ئاغرىش، بادامسىمان بەز ياللۇغى، رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغى. بالىلار كېسەللىكلىرى ۋە باشقىلار. يۇقىرىقىلاردىن سىرت يەنە بەزى ئاياللار كېسەللىكلىرىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالىسا كۆپ ساندىكىلىرى ساقىيىپ كېتىدۇ، بەزى قىسىملىرى ياخشىلىنىدۇ.

2. ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا بولمايدىغان كېسەللىكلەر:

1) يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر مەسىلەن، جىگەر ياللۇغى، مېڭە ياللۇغى، سىل كېسەللىكى، كېزىك، ماخاۋ، خولېرا قاتارلىقلار.

[illegible]

2) زەھەرلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، مەسىلەن، يېمەكلىك ۋە باشقا خىمىيىلىك ماددىلاردىن زەھەرلىنىش قاتارلىقلار.

3) ئۇۋۇلىنىدىغان قىسمىنىڭ تېرىسى يارىلانغانلار، يىرىڭلاش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، تېرە ۋە قان تومۇرلىرى ئاسان يېرىلىپ، قاناپ، كۆك ياكى قىزىل داغ ۋەياكى قاناش پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر.

4) ھامىلىدار ئاياللارنىڭ قورساق ۋە بەل قىسمىنىڭ تۆۋەن تەرىپى، سالامەتلىكى ناھايىتى ناچارلىشىپ كەتكەن ياكى ناھايىتى ئورۇق كىشىلەر.

5) پارازىت قۇرت خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر ۋە ئۆسمە كېسەللىكى قاتارلىق بىر قىسىم كېسەللىكلەرگە ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىشقا بولمايدۇ.

3. ئۇۋۇلاپ داۋالىغۇچىلار بىلىشكە تېگىشلىك ئىشلار:

1) ئالدى بىلەن كېسەللىكلەر، داۋالىنىدىغان ئورۇننى ياخشى تەييارلاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن پاكىز، يورۇق ئۆيلەرنى ھازىرلاش بىلەن بىرگە كېسەل كىشى ياتىدىغان كارىۋات، ئورۇندۇق ۋە بىر يۇرۇش كېرەكلىك ماتېرىياللارنى تولۇقلاش ھەم ئۇۋۇلايدىغان پەلىللەرنىڭ (نېرۋا تۈگۈنلىرىنىڭ) ئۈستىگە يېپىپ ئۇۋۇلاش ئۈچۈن بىر مېتىر ئەتراپىدا پاكىز ئاق رەخت تەييارلاش لازىم.

2) ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش ۋاقتىدا ئەگەر بەدەننىڭ يۇقىرىقى قىسمىنى ئۇۋۇلاشقا توغرا كەلسە، بىمارنى ئولتۇرغۇزۇپ ئۇۋۇلاش، بەدەننىڭ تۆۋەندىكى قىسمىنى ئۇۋۇلىغاندا كېسەلنى تۈز ياتقۇزۇپ ئۇۋۇلاش كېرەك.

3) ئۇۋۇلاش جەريانىدا، كېسەل كىشى ئەڭ ياخشىسى يالاڭ كىيىم كىيىشى، ئۆينىڭ ھاۋاسى ساپ، تېمپېراتۇرىسى مۇۋاپىق بولۇشى، ۋاراڭ-چۇرۇڭ بولماسلىقى كېرەك.

4) ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىغا ئوخشىمايدىغان بىر ئالاھىدىلىكى، ئۇ جىنىس ئايرىمايدۇ ۋە ياش چەكلىمىسىگە ئۇچرىمايدىغان، جىسمانىي كۈچ سەرپ قىلىدىغان بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلى بولغاچقا، ئۇۋۇلىغۇچى خادىملارنىڭ تەن-سالامەتلىكى ۋە ئەخلاق پەزىلىتى، شەخسىي تازىلىقى ياخشى بولۇشى كېرەك.

5) ئۇۋۇلىغۇچى خادىملار ھەر ۋاقىت خۇشخۇي، سالماق، ئەستايىدىل بولۇشى، داۋالانغۇچىنىڭ ھەر خىل ئىنكاسلىرىنى ۋاقتىدا ئاڭلاپ تۇرۇشى كېرەك.

6) داۋالاشتىن ئىلگىرى داۋالانغۇچىنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى، كېسەللىك تارىخى، ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالاش مەنئى قىلىنغان كېسەللىكنىڭ بار-يوقلۇقى قاتارلىقلارنى ياخشى ئېنىقلاش لازىم. ئەگەر داۋالانغۇچىدا ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا بولمايدىغان كېسەللىك ئالامىتى بولسا ئۇنىڭغا ھەر خىل تەكشۈرۈش تەكلىپىنى بېرىش، شۇ ئارقىلىق بىرەر كۈتۈلمىگەن داۋالاش ھادىسىسىنىڭ كېلىپ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

7) ھەر بىر ئۇۋۇلانغۇچىنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى، كېسەللىك ئەھۋالى ۋە نېرۋىلىرىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئوخشاش بولمىغاچقا، ئۇۋۇلىغۇچى خادىملار كۆچنى تەڭشەپ مەشغۇلات ئېلىپ بېرىشى كېرەك. قاۋۇل، ئەمما سېزىمى تۆۋەنرەك كىشىلەرنى قاتتىق ۋە ئۇزۇنراق ئۇۋۇلاش، ئۇۋۇلىسا ئاغرىيدىغان ۋە قىچىشىدىغان ئورۇنلارنى ۋاقتىنچە ئۇۋۇلىماي، ئۇۋۇلاشقا ماسلىشىۋالغاندىن كېيىن ئۇۋۇلاش، بەزى ئۇۋۇلاشقا ماسلىشالمايدىغان كىشىلەرنى دەسلەپتە يەڭگىل ئۇۋۇلاپ ماسلىشىۋالغاندىن كېيىن تەدرىجىي قاتتىق ئۇۋۇلاش كېرەك.

8) قول بىلەن ئۇۋۇلاش ئېلىپ بارغاندا ئادەتتە «يېنىك-قاتتىق- يېنىك» دىن ئىبارەت ئۈچ باسقۇچ بويىچە ئېلىپ بېرىلىشى يەنى ھەر قېتىملىق ئۇۋۇلاشتىكى قول ھەرىكىتى دەسلەپتە يېنىك، ئاندىن قاتتىق-ئاخىرىدا يېنىك بولۇشى كېرەك، ياشانغان كىشىلەرنى ۋە بالىلارنى ئۇۋۇلاش ۋاقتى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىنىشى، ئادەتتە جىددىي خاراكتېرلىك ئاغرىقلار (چىش ئاغرىقى، باش ئاغرىقى، سانجىق تۇرۇپ قېلىش، بوغۇملار چىقىپ كېتىش)نى ۋە سېزىمى يۇقىرى كىشىلەرنى بىرقانچە مىنۇتتىن ئون مىنۇتقىچە ئۇۋۇلىسىلا بولىدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى بار كىشىلەرنى يېرىم سائەت ئەتراپىدا ئۇۋۇلىسا بولىدۇ. ئۇۋۇلاش قېتىم سانىنى ئەھۋالغا قاراپ بەلگىلەش يەنى ئادەتتە كۈندە بىر قېتىم ئۇۋۇلانسا بولىدۇ. سەزگۈرلۈكى يۇقىرى كىشىلەرنى كۈن ئارىلاپ ياكى ھەپتىدە ئىككى قېتىم ئۇۋۇلىسىمۇ بولىدۇ.

9) ئۇۋۇلاشنى ئادەتتە ئۈچ كۇرس بويىچە ئېلىپ بېرىش يەنى نېرۋا سىستېمىسى، ھەزىم قىلىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرىنى 15 كۈننى بىر كۇرۇس قىلىپ ئۇۋۇلاپ، ھەر بىر كۇرس ئارىلىقىدا بىر ھەپتە ئارام ئالدۇرۇپ، ئاندىن يەنە ئۇۋۇلاشنى داۋاملاشتۇرۇش، يېرىم پالەچ قاتارلىقلارنى بىر ئاينى بىر كۇرۇس قىلىپ، ئارىلىقتا ئىككى ھەپتە ئارام ئالدۇرۇپ ئۇۋۇلاش كېرەك. ئەمما كېسەل بولمىغىنىغا ئۇزۇن بولمىغان كىشىلەرنى كۇرسقا بۆلمەي ساقايغىچە ئۇۋۇلىسا بولىدۇ. كېسەللىكنىڭ ساقىيىش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ئۈچۈن ئۇۋۇلاش جەريانىدا باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىشقىمۇ بولىدۇ. مەسىلەن، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، لوڭقا قويۇش، قۇرۇق يىڭنە سانجىش، فىزىكىلىق داۋالاش، دورا ئارقىلىق داۋالاش قاتارلىقلار، لېكىن داۋالاش تۈرى بەك كۆپ بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك.

توققۇزىنچى باب نۇر بىلەن داۋالاش

نۇر بىلەن داۋالاش—ھەر خىل كېسەللىكلەرگە قارىتا شۇ خىل كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇش، تەرەققىي قىلىش ۋە يوقىلىش ئالاھىدىلىكىنى ئاساس قىلغان ھالدا، كۆن نۇرى، لازېر نۇرى قاتارلىقلارنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە خۇسۇسىيەتلىرىدىن پايدىلىنىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ، بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى بىر قىسىم كېسەللىكلەرگە مۇستەقىل ھالدا قوللىنىلسا، يەنە بىر قىسىم كېسەللىكلەرگە ئىچى ۋە سىرتىدىن دورا بىلەن داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش قاتارلىق باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى بىلەن ماسلاشتۇرۇپ بىرگە قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن، كۈچلۈك لازېر نۇر ئارقىلىق ئۆسمىنى گازغا ئايلاندۇرۇش ياكى ئوپېراتسىيە قىلىشقا بولىدۇ، شۇنىڭدەك ئىچى-سىرتىدىن دورا ئىشلىتىش ۋە ئۇۋۇلاش بىلەن بىرگە كۆن نۇرىغا قاقلاش ئارقىلىق بەرەس (ئاقكېسەل) قاتارلىق كۆپلىگەن تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالىغىلى بولىدۇ. ھازىر نۇر بىلەن داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ قوللىنىش دائىرىسى تېخىمۇ كېڭىيىپ كېلىنىۋاتىدۇ، بۇنىڭ ئەھمىيىتى ناھايىتى زور بولماقتا.

§1 . نۇر بىلەن داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

نۇر بىلەن كېسەل داۋالاش نۇرغۇنلىغان ئارتۇقچىلىقلارغا ئىگە بولۇپ، بۇلارنىڭ ئىچىدە كۆن نۇرى ھەم لازېر نۇرى ئارقىلىق كېسەل داۋالاش ئەڭ ئاساسلىقلىرى ھېسابلىنىدۇ. تۆۋەندە بۇلارنىڭ ئالاھىدىلىكى ئايرىم-ئايرىم ھالدا بايان قىلىنىدۇ.

1. كۆن نۇرى بىلەن داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

كۆن نۇرى بىلەن كېسەل داۋالاشنىڭ كلىنىكىلىق ئەھمىيىتى چوڭ بولۇپ، كۆن نۇرى ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىقى ۋە ئۆزىدىكى ھەرخىل نۇرلارنىڭ خۇسۇسىيىتى بىلەن تېرە توقۇلمىسى ئاستىدىكى پىشمىغان خام خىلتلارنى پىشۇرىدۇ، قان ئايلىنىشىنى تېزلىتىپ، توقۇلمىلاردىكى ماددا ئالمىشىشىنى ياخشىلايدۇ، تېرە توقۇلمىسى خىزمەت پائالىيىتىنىڭ نورمال ئەسلىگە كېلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، ھەمدە غەيرىي تەبئىي خىلتلارنىڭ بەدەندە يىغىلىپ قېلىشىنى تارقىتىدۇ، تېرىنىڭ ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋىتىگە تەسىر قىلىپ تېرە رەڭ پىگمېنتىلىرىنىڭ كۆپىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، ئىشلەتكەن دورىلارنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىپ، كېسەلنىڭ تېز ساقىيىشىنى تېزلەشتۈرىدۇ.

كۆن نۇرى تەركىبىدە ئۇلترا بىنەپشە نۇر، ئىنفرا قىزىل نۇر بولۇپ ئۇلارنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى ئايرىم ـ ئايرىم سۆزلىنىدۇ.

1) ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ ئالاھىدىلىكى:

(1) ئۇلترا بىنەپشە نۇر بەدەنگە نىسبەتەن ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت ۋە ھەزىم قىلغۇچى قۇۋۋەتلەرنى جانلاندۇرۇپ، تېرە يۈزەكى قىسىمدىكى خىمىيىلىك رېئاكسىيىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، رەڭ ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، تېرە مۇگگۈز قەۋىتىنى قېلىنلاشتۇرۇپ، زىيانلىق ماددىلارنىڭ تېرە قاتلاملىرىغا سىڭىپ كىرىشىنى توسىدۇ، ۋىتامىن A، B، C، D، E لارنىڭ تېرىدىكى ئالمىشىشىنى كۈچەيتىدۇ، پىگمېنت ھۈجەيرىلىرىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاپ تېرە رەڭگىنى قېنىق ۋە بىر خىللاشتۇرىدۇ.

(2) ئۇلترا بىنەپشە نۇر ئورگانىزمدىكى قان ئىشلەش ئەزالىرىنى غىدىقلاپ، قىزىل قان ھۈجەيرىلىرىنىڭ سانىنى ئاشۇرىدۇ، تېرىدىكى ماي ماددىلىرىنىڭ ۋىتامىن D غا ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، كالتسىي، فوسفورلارنىڭ بەدەنگە سۈمۈرۈلۈشىنى ئاشۇرۇپ راخت كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، تېرە مۇگگۈز قەۋىتى ھۈجەيرىلىرىنىڭ شۈمۈرۈش ۋە تۈتۈپ تۇرۇش قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرۈش ئارقىلىق ئاقسىللارنى كۆپەيتىپ تېرىنىڭ قوغداش رولىنى ئاشۇرىدۇ ھەم تېرىنى ياشارتىپ تېرىدە قورۇقچىلار پەيدا بولۇشىنى تىزگىنلەيدۇ.

(3) ئۇلترا بىنەپشە نۇر ئورگانىزمدىكى ئۆستۈرگۈچى قۇۋۋەتنى جانلاندۇرۇش ئارقىلىق تۆك خالتىلىرىنىڭ خىزمىتىنى جانلاندۇرۇپ، تۆكلەرنى قارايتىدۇ ۋە كۆپەيتىدۇ. تېرە يۈزىدىكى جاراسىملارنى ئۆلتۈرۈپ ياكى ئۇلارنىڭ كۆپىيىشىنى تورمۇزلاپ، ئۇلارنىڭ تېرىدىن ئورگانىزمغا سىڭىپ كىرىش كۈچىنى ئاجىزلىتىدۇ.

(4) ئۇلترا بىنەپشە نۇر ئورگانىزمنىڭ «تەبىئەت» كۈچىنى كۈچەيتىپ، ئورگانىزمنىڭ يۇقۇملىنىشقا قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇپ، ھەر خىل ياللۇغلىنىشى خاراكتېرلىك جاراھەتنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

(5) قىسقا دولقۇنلۇق ئۇلترا بىنەپشە نۇر باكتېرىيىلەرنىڭ ھۈجەيرە يادروسىغا سىڭىپ كىرىپ، ھۈجەيرە يادروسىدىكى ئاقسىلدا شەكىل ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ. ئۇ ئاقسىل قېتىشىپ باكتېرىيە ئۆلىدۇ.

2) ئىنفرا قىزىل نۇرنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئىنفرا قىزىل نۇر يەر يۈزىگە چۈشكەن كۆن نۇرى ئومۇمىي مىقدارىنىڭ 60%نى تەشكىل قىلىدۇ.

(1) ئىنفرا قىزىل نۇر ئۆزىنىڭ تارقاتقان ئىسسىقلىقى ئارقىلىق تېرىدىكى توقۇلمىلارنى غىدىقلايدۇ، تېرە ئاستىدىكى قان تومۇرلارنى كېڭەيتىپ، قاننى جانلاندۇرۇش ئارقىلىق يەرلىك ئورۇندىكى ماددا ئالمىشىشنى كۈچەيتىپ، توقۇلمىلارنىڭ يېڭىلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، بەدەننىڭ «تەبىئەت» كۈچىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ.

(2) ئىنفرا قىزىل نۇر تېرىدىكى شۇمۇرۇش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىش ئارقىلىق تېرىگە سۇرتۇلگەن دورىلارنىڭ سۇمۇرۇلۇشىنى تېزلىتىدۇ، تېرە رەڭگىنى قېنىقلاشتۇرۇپ پارقىرىتىدۇ، بەدەننى تىنچلاندۇرۇپ ئاغرىق پەسەيتىدۇ، هارغىنلىقنى ئالىدۇ.

2. لازېر نۇرنىڭ ئالاهىدىلىكى

لازېر نۇرى ئادەتتىكى يورۇقلۇق بىلەن پوتونلەي ئوخشىمايدىغان نۇر بولۇپ، يۇقىرى يورۇقلۇق دەرىجىسىگە، يۇقىرى يۆنىلىشلىك سۈرئەتكە، يۇقىرى يەككە رەڭلىك خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغان هازىرقى زامان پەن تەتقىقاتى كەشىپ قىلغان ئەڭ يورۇقلۇق مەنبەسىدۇر. لازېر نۇرى ئەسۋابى بىر قانچە خىل بولۇپ، 1960 ـ يىللىرى تەتقىقات ئارقىلىق كەشىپ قىلىنغان بولۇپ، لازېر نۇرى يورۇقلۇق ئېنېرگىيىسىنى يۇقىرى دەرىجىدە مەركەزلەشتۈرۈش ئارقىلىق بارلىققا كەلگەن. لازېر نۇرى پەن ـ تېخنىكا، سانائەت، دۆلەت مۇداپىئەسى، يېزا ئىگىلىكى، ساقلىقنى ساقلاش ۋە كىلىنىكىلىق داۋالاش قاتارلىق ساهەلەردىن مۇهىم ئورۇننى ئىگىلىدى. شۇڭا، ئۇنىڭ تەرەققىياتى ناهايىتى تېز بولدى.

لازېرنىڭ تېبابەتچىلىكتە ئىشلىتىلىشىنى ئۇنىڭ ئالاهىدىلىكى ياراتتى، هازىر مەملىكىتىمىزدە لازېر نۇرى ئارقىلىق داۋالاش كەڭ ـ كۆلەمدە قانات يايدۇرۇلۇپ، تېرە كېسەللىكلەر بۆلۈمى، تاشقى كېسەللىكلەر بۆلىمى، ئىچكى كېسەللىكلەر بۆلۈمى، ئاياللار كېسەللىك بۆلۈمى، هەر خىل ئۆسمە كېسەللىكلىرى ۋە بالىلار كېسەل بۆلۈملىرى قاتارلىقلار بۆلۈملەردە لازېر نۇرى ئارقىلىق داۋالاش يولغا قويۇلدى. بۇنىڭدا كېسەللەنگەن ئورۇننى لازېر نۇرى ئارقىلىق نۇرلاندۇرۇش، كۆيدۈرۈش، كېسىش ۋە داغلاش قاتارلىق ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ.

لازېر نۇرى بىلەن داۋالىغاندا، داۋالاش ۋاقتى قىسقا ۋە ئۈنۈمى تېز بولۇپ، كېسەل ئازابلانمايدۇ. چۈنكى، ئۇنى ئوپېراتسىيە پىچىقى ئورنىدا ئىشلەتكەندە قان تومۇرلار زىچ جايلاشقان ئەزا ـ توقۇلمىلار لازېر نۇرى بىلەن ئوپېراتسىيە قىلىنسا هەم ئاغرىمايدۇ هەم قانىمايدۇ ۋە يوقۇملانمايدۇ. كېسىلگەن ئورۇنمۇ ئانچە زەخىملەنمەيدۇ هەم تېز ساقىيىدۇ ۋە تاتۇق بولمايدۇ.

هازىر دۆلەت ئىچى ۋە سىرتىدا تېببى ساهادە قوللىنىدىغان كۆپ خىلدىكى لازېر نۇرلۇق سىستېمىلار ياسالدى. ئۇلار ئادەتتە لازېر نۇرى ئەسۋابى، توك مەنبەسى، كونترول قىلىش سىستېمىسى، ئاسراش سىستېمىسى، كۆزىتىش سىستېمىسى ۋە سوۋۇتۇش سىستېمىسى قاتارلىق بىر قانچە قىسمدىن تۈزۈلىدۇ. تېببى ساقلىقنى ساقلاش ساهەسىدە قىزىل ياقۇتلۇق لازېر نۇرى ئەسۋابى ئالىيۇمىن ياقۇتلۇق لازېر نۇرى ئەسۋابى، گېلى ـ نېئونلۇق لازېر نۇرى ئەسۋابى، كاربون (IV) ـ ئوكسىدلىق لازېر نۇرى ئەسۋابى، ئارگون ئىئونلۇق لازېر نۇرى ئەسۋابى، ئازوت مولېكولىلىق لازېر نۇرى ئەسۋابى قاتارلىقلار دائىم ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدىن قىزىل ياقۇتلۇق لازېر نۇرىنى ۋېنا تومۇرغا كىرگۈزۈشنىڭ تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە خىل ئالاهىدىلىكى بار:

1) لازېر نۇرنى ۋېنا تومۇرىغا كىرگۈزگەندىن كېيىن، ئۇ بىر تەرەپتىن قان ئېقىمدىكى ئاقسىل مۇسكۇللىرىدا ئۆزگىرىش پەيدا قىلىپ، قاندىكى ماي ماددىسىنىڭ چاپلاشقاقلىقى ۋە ئۇيۇشۇشىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

2) قىزىل قان ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئۆزگىرىشىنى كۈچەيتىدۇ، قان تومۇرلاردىكى تولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، بولۇپمۇ قىلقان تومۇرلارنىڭ ماددا ئالمىشىشىنى كۈچەيتىدۇ.

3) بەدەننىڭ ئىممۇنىتېتىنى تەڭشەپ، بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ، بۇ ئارقىلىق يۇقۇملىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە ئىممۇنىتېت خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

4) بەدەننىڭ زەھەرگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇپ، زەھەرلىك ماددىلارنىڭ بەدەندىكى زەھەرلىك تەسىرىنى تۇسىدۇ.

§2 . نۇر بىلەن داۋالاشنىڭ تۈرلىرى

نۇر بىلەن داۋالاشنىڭ تۈرلىرى كۆپ بولۇپ، بۇلارنىڭ ئىچىدە ئەڭ كۆپ قوللىنىلىدىغىنى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت.

1. كۈن نۇرى بىلەن داۋالاش

كۈن نۇرى بىلەن داۋالاش بولسا، بىر قىسىم كېسەللىكلەرگە قارىتا شۇ خىل كېسەللىكنىڭ ئالاھىدىلىكىنى چىقىش قىلىپ تۇرۇپ، مەخسۇس كۈن نۇرى بىلەن ياكى كۈن نۇرىغا قاقلاش بىلەن دورا ئىشلىتىشنى تەڭ ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق كېسەل داۋالاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ.

كۈن نۇرىغا قاقلاش ئارقىلىق كېسەل داۋالاش ئۇسۇلى بولسا ئەجدادلىرىمىز قەدىمدىن تارتىپ قوللىنىپ كېلىۋاتقان داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، فارابى، ئىمامىدىن قەشقىرى قاتارلىق ئۇلۇغ تېبابەت ئۇستازلىرى ئۆز ئەسەرلىرىدە بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىنى ئەتراپلىق شەرھلەپ ئۆتكەن ، ئۇلار شۇ دەۋرلەردە كۈن نۇرىغا قاقلاپ كېسەل داۋالاشنىڭ رولى ۋە ئۈنۈمىنى تونۇپ يەتكەن، بۈگۈنكى كۈنگە كەلگەندە بولسا بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ ئىشلىتىش دائىرىسى بارغانسېرى كېڭىيىپ، تېبىبي ساھەدە جۈملىدىن كلىنىكا ئەمەلىيىتى جەريانىدا ئۆز رولىنى بارغانسېرى جارى قىلدۇرماقتا. كۈن نۇرى ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىقى ئارقىلىق تېرە توقۇلمىسى ئاستىدىكى پىشمىغان خام خىلتلارنى پىشۇرۇپ ھەم ئۇلارنىڭ يىغىلىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاپ، تېرە توقۇلمىسىنىڭ نورمالنى خىزمەت پائالىيىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ، ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلگەن دورىنىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ كېسەلنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ. كۈن نۇرىغا قاقلاش ئارقىلىق داۋالىنىدىغان كېسەللىكلەر كۆپ بولۇپ، ھەر خىل تېرە

كېسەللىكلىرىدىن ئاقكېسەللىكى داۋالاشتا كۆن نۇرىغا قاقلاش ئەڭ كۆپ قوللىنىلىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتلىرىدىن كېلىپ چىققان پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا قاتارلىق كېسەللىكلەرمۇ بۇ ئۇسۇلدا داۋالانسا ئۈنۈمى تېز بولىدۇ. بۇلارنى داۋالاش ئۇسۇللىرى، مەخسۇس قىسىمدا تەپسىلىي سۆزلىنىدۇ.

2. لازېر نۇرى ئارقىلىق داۋالاش ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى

لازېر نۇرى ئارقىلىق كېسەل داۋالاش بولسا، لازېر نۇرىنىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكىدىن پايدىلىنىپ ئېلىپ بېرىلغان يېڭى تېپتىكى لازېر نۇرنى ئاساس قىلغان دىئاگنوز قويۇش ۋە داۋالاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ.

لازېر نۇرى تېخنىكىسى مەيدانغا كەلگەن 40 نەچچە يىلدىن بېرى دۆلەت ئىچى ۋە سىرتىدا تېببىغا ئىشلىتىلىدىغان كۆپ خىلدىكى لازېر نۇرلۇق داۋالاش ئۈسكۈنىلىرى بارلىققا كەلدى. ھازىر دۆلىتىمىزدە 200 دىن ئارتۇق ئورۇن لازېر نۇرى ئارقىلىق كلىنىكىلىق داۋالاش تەتقىقاتى ۋە تېببىي ئىلمىي ئاساسىي تەتقىقاتى قانات يايدۇرۇلدى.

لازېر نۇرى ئارقىلىق كېسەل داۋالاش ئۇسۇلى، يورۇتۇش، كۆيدۇرۇش، گازغا ئايلاندۇرۇش، نۇر بىلەن كېسىش، نۇرلۇق يىڭنە بىلەن يىڭنە سانجىپ داغلاپ داۋالاش قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى بىلەن سېلىشتۇرغاندا لازېر نۇرى ئارقىلىق داۋالاشنىڭ ئارتۇقچىلىقلىرى كۆپ يەنى، داۋالاش ۋاقتى قىسقا، داۋالاش ئۈنۈمى تېز، ئاغرىمايدۇ، ناھايىتى كۆپ ئەھۋاللاردا ناركوز قىلىشنىڭ ھاجىتى يوق بولۇپ، قان چىقمايدۇ ياكى قان ئاز چىقىدۇ. يۇقۇملىنىدىغان مىكروبلار بولمايدۇ ھەم كېسەل مەنبەسىنىڭ كېڭىيىش ئېھتىماللىقى ئاز بولىدۇ.

كلىنىكىدا، لازېر نۇرى ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك بىرنەچچە خىل بولىدۇ.

1) قاقلاش ئۇسۇلى:

قاقلاش ئۈچۈن ئۇزۇلمەي چىقىدىغان نۇر باغلىمى قوللىنىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، گېلىي-نېئونكا لازېر نۇرى ياكى چاچما نۇقتىلىق ئۇزۇلمەي چىقىدىغان نۇر باغلىمى قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن، CO_2 لازېر نۇرى بىلەن ئادەتتە ھەر كۈنى بىر قېتىم كېسەللىك ئۆزگىرىش بولغان يەرلىك ئورۇن ياكى نېرۋا تۈگۈنى قاقلىنىدۇ. گېلىي-نېئونكا لازېر نۇرى بىلەن شىللىق پەردە ياكى نېرۋا تۈگۈنىنى قاقلىغاندا 3 ~ 5 مىنۇت قاقلىنىدۇ. تېرىلەرنى قاقلاشتا ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 مىنۇتتىچە ئىشلىتىلىدۇ. CO_2 لازېر نۇرى بىلەن تېرە قىسمىنى قاقلاشتا ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 مىنۇتتىچە ئىشلىتىلىدۇ.

2) كۆيدۇرۇش ياكى گازلاندۇرۇش ئۇسۇلى:

بۇنىڭدا ئوتتۇرا دەرىجىلىك ئىش ئۈنۈمدارلىقىغا ئىگە CO_2 لازېر نۇرى كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. نۇر باغلىمى جۇغلاپ تۇرۇپ سۆگەل، تېرە راكى قاتارلىق كېسەللىك ئورنىغا چۈشۈرۈپ بىر قېتىمدىلا گازلاندۇرۇپ تۈگىتىشكە بولىدۇ. مەسىلەن، بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالىغاندا ئالدى بىلەن

يەرلىك ئورۇندىكى تېرىنى يودلۇق ئىسپىرت ياكى ئىسپىرتلار بىلەن دېزىنفېكسىيە قىلىپ، پروكائىن (1 ~ 2% procaine) لىك ئېرىتمىسىنى سۇركەش ئارقىلىق ئاغرىقسىزلاندۇرۇپ كېسەللىك ئورنىغا چۈشۈرۈلىدۇ. 1 ~ 2 كۈندىن كېيىن جاراھەت يۈزى قاقاچ باغلايدۇ. بىر ھەپتىدىن كېيىن قاقاچ تۆكۈلۈپ يۇمشاپ، نىپىز، سىلىق تاتۇق قالدۇرىدۇ.

3) كېسىپ ئېلىش ئۇسۇلى:

جۇغلىنىپ ئۇزۇلمەي چىققان CO_2 لازېر نۇرى باغلىمىنىڭ نۇر ئىسسىقلىق ئۈنۈمى ئارقىلىق توقۇلمىلارنى ئاجرىتىپ كېسىشكە بولىدۇ. ئۇنى تاشقى بۆلۈم نۇر پىچىقى بىلەن كېسىپ ئېلىش ئوپېراتسىيىسى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. جۇغلانغان نۇر توچكىسى قانچە كىچىك بولۇپ كېسىش سىزىقى قانچە ئىنچىكە بولسا، توقۇلمىلارنىڭ زەخىملىنىشى شۇنچە ئاز بولىدۇ. جاراھەت يۈزىدىمۇ مىكروبسىزلىق دەرىجىسىگە يەتكىلى بولىدۇ. بۇندىن تاشقىرى يەنە نۇر ئۆتكۈزگۈچ تالانىڭ ياردىمى بىلەن لازېر نۇرى باغلىمى بەدەن ئىچىگە كىرگۈزۈلۈپ ئىچكى ئەتراپ ئوپېراتسىيىنى ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق بەزى بەدەن ئىچىدىكى ئۆسمىلەرنى ئېلىۋېتىشكە بولىدۇ. لېكىن ھەرقايسى بۆلۈملەردە ئىشلىتىلىدىغان لازېر نۇرى باغلىمى ۋە كېسەللىكلەرمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. ئۇلارنىڭ ئىشلىتىلىش دائىرىسى ۋە ئورنى ئاساسەن تۆۋەندىكىچە بولىدۇ:

قىسقىسى، مەيلى كۆن نۇرى ئارقىلىق كېسەل داۋالاش بولسۇن ياكى لازېر نۇرى ئارقىلىق كېسەل داۋالاش بولسۇن، يىغىنچاقلاپ ئېيتقاندا، نۇر ئارقىلىق كېسەل داۋالاشنىڭ تەرەققىيات ئىستىقبالى پارلاق بولۇپ، بۇندىن كېيىن تېخىمۇ يېڭى ۋە كۆرۈنەرلىك نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرۈپ پۈتكۈل ئىنسانىيەتكە بەخت يارىتىدۇ.

§3. نۇر ئارقىلىق داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. كۆن نۇرى ئارقىلىق داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر

كۆن نۇرى ئارقىلىق ئاساسلىقى، تۈرلۈك تېرە كېسەللىكلىرى يەنى، بەرەس (ئاقكېسەل)، تەڭگە تەمرەتكە، تېرە سىلى، نېرۋا مەنبەلىك تېرە رېئاكسىيىلىرى، تېرىگە ئورۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن بولغان ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى ھەم كۆپ تەرلەش، تەر بېزى يوللىرى توسۇلۇپ قىلىش، تېرە مايلىنىش، تېرە قۇرغاقلىشىش، چىقىيغان قاتارلىقلارنى داۋالاشقا بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا قاتارلىق كېسەللىكلەرگىمۇ قوللىنىلىدۇ

2. كۆن نۇرى ئارقىلىق داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

1) يۈرەك، جىگەر، ئۆپكە كېسىلى بارلار ھەم يۇقىرى قان بېسىم بار كىشىلەرنى مۇمكىنقەدەر كۆن نۇرىدا ئولتۇرغۇزماسلىق لازىم. زۆرۈر كېلىپ قالسا كۈن سەل قايرىلغاندىن كېيىن ئازراق ۋاقىت ئولتۇرغۇزۇشقا بولىدۇ.

2) بىمارلارنى كۈن نۇرىغا قاقلاشتا ئالدى بىلەن كېسەللىك بار ئورۇندىكى تېرىنى قۇرۇق ھالدا 10 مىنۇت ئەتراپىدا قاقلىۋېتىپ ئاندىن تېرىگە مۇناسىپ مايلار ياكى دورا مەلھەملىرىنى سۈرتۈپ قايتا قاقلاشنى داۋاملاشتۇرۇش لازىم.

3) بىمارلارنى كۈن نۇرىغا قاقلاشتا كېسەللەنگەن ئورۇننى ئوچۇق قويۇپ ئاپتاپقا سېلىش، ساق ئەزاسىنى كۈن نۇرىنى قايتۇرىدىغان ئاق رەخت بىلەن يۆگەپ ئاندىن قاقلىنىش، قاقلىنىش جەريانىدا كۈن نۇرىنىڭ باش ساھەسىگە بىۋاسىتە چۈشۈشىدىن ساقلىنىش كېرەك.

4) بەرەس (ئاقكېسەل) بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنى كۈن نۇرىغا قاقلىغاندا، كېسەللەنگەن ئورۇندىن سۇ كۆتۈرۈلۈپ چىققاندىن كېيىن توختىتىش لازىم.

5) كۈن نۇرىغا قاقلاپ داۋالاشتا، كۈن نۇرىنىڭ كۆزگە بىۋاسىتە چۈشۈشىدىن ساقلىنىش كېرەك. چۈنكى كۈن نۇرى تەركىبىدىكى ئۇلترا بىنەپشە نۇرىنىڭ كۆز مۇگۈز پەردىسىنى زەخىملەندۈرۈش تەسىرى بار. شۇڭا نۇرغا قاقلىغاندا كۆزگە قارا كۆزەينەك تاقىۋالسا، ئۇلترا بىنەپشە نۇرىنىڭ كۆزگە بولغان ناچار تەسىرىدىن مۇداپىئەلەنگىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئۇلترا بىنەپشە نۇرىنىڭ قەنت سىيىش كېسلى، يۇقىرى قان بېسىم كېسلى، خۇن تەۋرەش ۋە ھەر خىل يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرگە قارىتا ناچار تەسىرى بار. شۇڭا يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغانلارنى كۈن نۇرىغا قاقلاشتىن ساقلىنىش لازىم.

6) بىمارلارنى كۈن نۇرىغا قاقلايدىغان جايىدا دەل - دەرەخ بولماسلىقى، ئەتراپىدا دەريا، كۆل، ئۆستەڭ بولماسلىقى كېرەك.

7) كۈن نۇرىغا قاقلىنىش ۋاقتىدا قورساق توق بولۇشى، قاقلىنىش ۋاقتى بىراقلا ئۇزۇن بولۇپ كەتمەي 15 ~ 20 مىنۇت قاقلىنىشتىن باشلاپ كۈنىگە 5 ~ 10 مىنۇتتىن ئۇزارتىپ ئەڭ كۆپ بولغاندا چۈشتىن بۇرۇن 2 ~ 3 سائەت، چۈشتىن كېيىن بىر يېرىم سائەتتىن ئىككى يېرىم سائەتكىچە قاقلىنىش كېرەك.

8) قاقلىنىش ۋاقتىدا كۆپ تەرلەپ بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلار، تۇز ماددىلىرى چىقىپ كېتىپ، باشقا ئۆزگىرىش يۈز بەرمەسلىكى ئۈچۈن چاي ياكى قايناق سۇغا تۇز سېلىپ ئىچىپ تۇرۇش ياكى مىزاجقا مۇۋاپىق تەڭشەلگەن چايلىققا مەلۇم مىقداردا تۇز سېلىپ ئىچىش كېرەك.

3. لازېر نۇرى ئارقىلىق داۋالاشقا بولىدىغان كېسەللىكلەر

تېببىي پەن تەرەققىياتىنىڭ تېزلىشىشىگە ئەگىشىپ لازېر نۇر تېخنىكىسى ئارقىلىق نۇرغۇنلىغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا يۇقىرى ئۈنۈمگە ئېرىشىلمەكتە. ھازىر لازېر نۇر ئارقىلىق داۋالاشقا بولىدىغان كېسەللىكلەردىن ئاساسلىقى، كۆزدىكى قان تومۇر ئۆسمىسى، ياش يولى

چاپلىشىش، ياش خالتا ياللۇغى، تېرىدىكى سۆگەل، قارا مەڭ، تېرە ماي بېزى ئۆسمىسى، بادامسىمان بەز ياللۇغى، ئەمچەكسىمان ئۆسۈكچە ئۆسمىسى قاتارلىقلار، ئۇنىڭدىن باشقا يەنە بالىلار پارالىچى، يۈلۈن ياللۇغى قاتارلىقلارنى داۋالاشتا بەلگىلىك ئۈنۈمى بار.

4. لازېر نۇرى ئارقىلىق داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

1) لازېر نۇرى ئارقىلىق داۋالاشنى كلىنىكا ئەمەلىيىتى جەريانىدا ئىشلىمەي تۇرۇپ قارامىلىق بىلەن قالايمىقان ئىشلەتمەسلىك لازىم.

2) لازېر نۇرى بىلەن داۋالاشقا ئىشلىتىدىغان لازېر ئۈسكۈنىلىرىنى ئىشلىتىش ئۇسۇللىرى، دىققەت قىلىدىغان ئىشلارنى پۇختا ئۆگىنىپ، ئاندىن ئىشلىتىش لازىم.

3) لازېر نۇرى بىلەن داۋالايدىغان ئۈسكۈنىلەر ئۈزلۈكسىز تەتقىقات قىلىنىپ، ھەر كۈنى دېگۈدەك ھەر خىل ئۈسكۈنىلەر كەشىپ قىلىنىۋاتىدۇ، يېڭى ئىشلىنىپ كەلگەن لازېر بىلەن داۋالاش ئۈسكۈنىلىرىنى يەڭگىللىك بىلەن ئىشلىتىشتىن پەخەس بولۇش لازىم.

ئونىنچى باب قۇم بىلەن داۋالاش

قۇم بىلەن داۋالاش ئادەتتە قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش دەپ ئاتىلىدۇ، ئۇ قۇمدىكى ھەر خىل پايدىلىق تەركىبلەرنىڭ بەدەنگە تەسىر قىلىشى ۋە قۇمنىڭ قىزىش، شۈمۈرۈش قاتارلىق ئالاھىدە خۇسۇسىيەتلىرىدىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنىش ئارقىلىق ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش بولسا ئۇيغۇر تېبابىتىدە تارىخى ئەڭ ئۇزۇن بولغان داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، قەدىمكى يەرلىك داۋالاش چارىلىرىدىن بىرىدۇر. ئۇ، ئەجدادلىرىمىزنىڭ تەبىئەت ھادىسىلىرى بىلەن كۆرەش قىلىش، كۈندىلىك تۇرمۇشنى باشقۇرۇش جەريانىدا ئاڭلىق ۋە ئاڭسىز (تاسادىپىي) ئىشلەتكەن چارە-ئامالارىنىڭ مەنپەئىتى ۋە تەجربە ساۋاقلارنى يەكۈنلىشىدىن تەدرىجىي شەكىللىنىپ چىققان، ئۈنۈملۈك داۋالاش ئۇسۇلى ھېسابلىنىدۇ.

قۇمدا داۋالىنىشقا بولىدىغان قۇم دۆۋىلىرى تۇرپان ئويمانلىقىنىڭ غەربىي جەنۇبىدىكى قۇم دۆۋىلىرى، پىچان-لۈكچۈن، خوتەن، ئاقسۇ، كورلا قۇم دۆۋىلىرى، تارىم ئويمانلىقىنىڭ ئەتراپىدىكى قىسمەن قۇم دۆۋىلىرى بولۇپ، بۇلار كۆپ يىللاردىن بېرى داۋالاش ئۈنۈمى ۋە پايدىلىنىش نىسبىتى يىلدىن-يىلغا يۇقىرىلاۋاتقان تەبىئىي داۋالاش ئورۇنلىرىدۇر. قۇمدا داۋالاش ھازىرقى زامان مىدىتسىنا ئىلمىدىكى فىزىكىلىق داۋالاشنىڭ بىر تۈرىدۇر.

شىنجاڭ مەملىكىتىمىز بويىچە قۇملۇقلار ئەڭ كۆپ تارقالغان رايون. شىنجاڭدىكى قۇملۇقلارنىڭ كۆلىمى مەملىكىتىمىزدىكى ئومۇمىي قۇملۇق كۆلىمىنىڭ 60% نى تەشكىل قىلىدۇ. تۇرپان ئويمانلىقىنى مىسال ئالىدىغان بولساق، تۇرپان ئويمانلىقى تەگرى تېغىنىڭ شەرقىي چېتىگە، يەنى شىمالىي كەڭلىك 42 گرادۇس 56 سېكۇنت، شەرقىي مېردىئان 89 گرادۇس 12 مىنۇتقا جايلاشقان تىپىك ئازگال ئويمانلىق بولۇپ تۆت ئەتراپى تاغلار بىلەن قورشالغان، تۇرپان ئويمانلىقى دېڭىز يۈزىدىن 154 مېتىر تۆۋەن بولغاچقا، ئۇنىڭ قىش پەسلى قىسقا، ياز پەسلى ئۇزۇن بولىدۇ. ياز پەسلىدىكى ئەڭ يۇقىرى تېمپېراتۇرا 48.9°C قا يېتىدۇ.

ئادەتتە نورمال بولغان ۋاقىتلاردىمۇ 6- ئايدىن 8- ئايغىچە ئەڭ يۇقىرى تېمپېراتۇرا ئوتتۇرىچە 38°C دىن ئاشىدۇ. ياز پەسلىدە يەر يۈزىنىڭ چىڭقى چۈش مەزگىلىدىكى تېمپېراتۇرىسى 57 قىچە ئۆرلەيدۇ. شۇڭلاشقا تۇرپاندا 4- ئاينىڭ ئاخىرىدا ياز باشلىنىدۇ.

بىر يىل ئىچىدە تۇرپان ئويمانلىقىدىكى قۇياش نۇرىنىڭ چۈشۈش ۋاقتى 3049.5 سائەتكە يېتىدۇ. بىر يىلدا 203 كۈن ھاۋا ئوچۇق، 106 كۈن ھاۋا ئوچۇق ۋە بەزىدە بۇلۇتلۇق. 65 كۈن ھاۋا بۇلۇتلۇق بولىدۇ. قۇم دانىچىلىرى ھەر خىل مىنېرال ۋە تاغ جىنسلىرىدىن تەركىب تاپقان دىئامېتىرى 0.05 ~ 0.1 مىللىمېتىر كېلىدىغان توزغاق چۆكۈندىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇلار

تەركىبىدىكى تاغ جىنىسلىرى، مىنېرال ماددا ۋە ئۆلارنىڭ سىرتىنى قاپلاپ تۇرغان ھەر خىل ماددىلارنىڭ رەڭگىگە ئاساسەن ئاق، سېرىق، يېشىل، جىگەررەڭ ۋە قىزىل رەڭلىك بولىدۇ. مەسىلەن، تۇرپان ئويمانلىقىتىكى قۇمنىڭ رەڭگى قىزىلغا مايىل، پىچان ناھىيىسىدىكى قۇم قىزغۇچ رەڭدە، لۇكچۇن ناھىيىسىدىكى قۇمنىڭ رەڭگى پىچان ناھىيىسىدىكى قۇملارنىڭ رەڭگىدىن سەل سۇسراق، خوتەن، كورلا ۋىلايەتلىرىگە تەۋە رايونلاردىكى قۇملار توپارەڭ ھەم قارامتۇل كۆكۈش رەڭدە كۆرۈنىدىغان قۇم دۆۋىلىرى بولۇپ، قۇم دۆۋىلىرى قۇم دانىچىلىرىنىڭ ھەر خىل چوڭلۇقتا بولۇشقا ۋە كۆپ كاۋاكچىلىق قۇرۇلمىسىغا ئاساسەن ھەر خىل مىنېرال ماددىلارنى ئۆزىدە ناھايىتى ياخشى ساقلىيالايدۇ ھەمدە مۇۋاپىق شارائىتتا ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. تەركىبىدە ئالتۇن، پىلاتىنا، ئالماسقا ئوخشاش زىچلىقى بىرقەدەر يۇقىرى مېخانىكىلىق ۋە خىمىيىلىك پارچىلىنىشلارغا تاقابىل تۇرالايدىغان، ئاز ئۇچرايدىغان ئېلېمېنتلار كۆپ بولغان قۇم پايدىلىق قۇم ھېسابلىنىدۇ. تەركىبىدە توپا، ئۇششاق شېغىل قاتارلىقلار بولمىغان قۇم دۆۋىلىرى ئەڭ ياخشى، پاكىز قۇم ھېسابلىنىدۇ. تۇرپان شەھىرىگە بىۋاستە قاراشلىق يار يېزا تەۋەسىدىكى قۇم دۆۋىلىرى ئەنە شۇنداق توپىسىز، پاكىز قۇم دۆۋىلىرىدۇر.

قۇياش رادىئاتسىيىسىنىڭ يەر يۈزىگە يېتىپ كەلگەن قىسمى ئىنفىرا قىزىل نۇر، كۆرۈنىدىغان نۇر ۋە ئۇلترا بىنەپشە نۇرلاردىن تەركىب تاپىدۇ.

تۇرپان قۇرغاق چۆل ئىقلىمىغا ئىگە، قۇياشنىڭ بۇرۇلۇش ۋاقتى ئۇزۇن، تۆت ئەتراپى ئېگىز تاغلار بىلەن قورشالغان تۇيۇق ئويمانلىق بولغاچقا، ئويمانلىققا چۈشكەن قۇياش رادىئاتسىيىسى ئاسانلىقچە سىرتقا تارقىلىپ كېتەلمەيدۇ. قۇم قۇياشتىن ئىسسىقلىق رادىئاتسىيىسىنى قوبۇل قىلغاندىن كېيىن قاتتىق قىزىيدۇ. كىشى قۇمغا كۆمۈلگەندە، قۇمنىڭ قىزىقتىن بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئۆرلەپ كۆپلەپ تەر چىقىشقا باشلايدۇ. تەرنىڭ چىقىشىغا ئەگىشىپ، بەدەن تېمپېراتۇرىسى تۆۋەنلىشىدۇ. بۇ چاغدا كىشى تەر بىلەن نەمدەلگەن قۇمدىن يۆتكىلىپ باشقا ئورۇنغا كۆمۈلىدۇ. بەدەن يەنە قىزىپ، تەر يەنە چىقىدۇ. تەر چىققاندىن كېيىن بەدەن يەنە سوۋۇيدۇ. مۇشۇنداق تەكرارلىنىش ھەر يېرىم سائەتتە بىر قېتىمدىن، كۈندە 4 ~ 5 قېتىمغىچە داۋاملاشسا، بەدەندىكى ھەر خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتلار تەركىبىدىكى كېرەكسىز سۇيۇقلۇقلار ئۇزۇلمەي سىرتقا چىقىپ تۇرىدۇ. نەتىجىدە، روھلار جانلىنىپ، ھەر خىل قۇۋۋەتلەر كۈچلىنىپ، ھارغىنلىق ۋە بەدەندىكى ئېغىرلىق يېنىكلىشىپ، بوغۇملاردىكى ئاغرىقلار قالىدۇ.

ئاغرىق ئورۇننى قۇمغا كۆمۈش بىلەن بىر ۋاقىتتا، بەدەن كۈن نۇرىغا قاقلىنىپ بۇ چاغدا ئىنفىرا قىزىل نۇرنىڭ ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى بەدەن ئىچكىرىسىگە ئىچكىرىلەپ كىرىدۇ. ئۇنىڭ قىزدۇرۇش تەسىرى بەكمۇ كۈچلۈك بولغاچقا، ئادەم بەدىنىدىكى ماددا ئالمىشىش كۈچىيىپ، بەزىبىر يىغىلىپ قالغان زىيانلىق ماددىلار ۋە سان ـ سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىپ كەتكەن غەيرىي تەبىئىي خىلتلاردا پارچىلىنىش ۋە يۆتكىلىش بولىدۇ. بۇمۇ كېرەكسىز ماددىلارنىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشىغا تۈرتكە بولىدۇ. قۇمغا كۆمۈلۈش جەريانىدا بەدەندىن چىققان تەر ئىنفىرا قىزىل نۇر تەرىپىدىن يۇتۇۋېلىنىپ، قىزدۇرۇش، پارلىنىش ھادىسىسى داۋاملىق تەكرارلىنىدۇ. بەدەن

توقۇلمىلىرى ئىنفىرا قىزىل نۇرنى سۈمۈرگەندىن كېيىن، ھۈجەيرە مولېكۇلىلىرىنىڭ ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ. بەدەندىكى ئەزا، توقۇلما، ھۈجەيرىلەرگە ئىسسىقلىق ھاسىل بولىدۇ. بۇ توقۇلمىلارنىڭ تېمپېراتۇرىسى ئۆرلەپ ماددا ئالماشتۇرۇش تېخىمۇ تېزلىشىدۇ. توقۇلمىلارنىڭ ئۆزئۆزىنى قوبۇل قىلىش جەريانى جانلىنىدۇ. ئىسسىقلىق تەسىرىدىن نېرۋا تالا ئۇچلىرىنىڭ جىددىيلىكى تۆۋەنلەپ مۇسكۇللار بوشىشىدۇ. بۇ ئاغرىق قالدۇرۇشنىڭ روشەن ئىنكاسىدۇر. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە قۇمغا كۆمۈلۈش جەريانىدا ئۇلترا بىنەپشە نۇرلار تېرىگە چۈشۈپ، تېرىدىكى شۈمۈرۈش قۇۋۋىتى كۈچەيگەنلىكتىن، ئۇلترا بىنەپشە نۇر تېرە يۈزىدىكى ھۈجەيرىلەر تەرىپىدىن شۈمۈرۈلىدۇ ۋە تېرە توقۇلمىلىرىغا تەسىر قىلىدۇ. تورسىمان ئىچكى تېرە سىستېمىلىرى جانلىنىپ، نېرۋا سىستېمىسىنىڭ خىزمىتىنىڭ ئەسلىگە كېلىشى تېزلىشىدۇ.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، قۇمغا كۆمۈلگەندە، تۇرپاننىڭ ئۆتكۈر قۇياش نۇرى ۋە قۇمنىڭ قىزىق تەسىرىدىن بەدەندىكى قان تومۇرلار كېڭىيىپ، قان ئايلىنىش راۋانلىشىدۇ. يۈرەك رىتمى تېزلىشىپ، يۈرەك مۇسكۇللىرىنىڭ ھەرىكىتى كۈچىيىدۇ، قۇمدىن چىققاندا قان تومۇرلار تارىيىدۇ. مانا مۇشۇنداق قان تومۇرلارنىڭ تارىيىپ ـ كېڭىيىشى نەتىجىسىدە، ئۇلارنىڭ ئېلاستىكلىقى كۈچىيىپ، بەدەن خاراكتېرلىك قان ئايلىنىش ياخشىلىنىپ، ئورگانىزمنىڭ ئىقتىدارى ئەسلىگە كېلىدۇ ۋە نورماللىشىدۇ.

قۇمغا كۆمۈلگەندە، قۇمنىڭ قىزىق تەسىر قىلىشى بىلەن بىر ۋاقىتتا، قۇمغا كۆمۈلگەن ئورۇنغا مېخانىكىلىق بېسىم چۈشىدۇ. ئىسسىقلىق تەسىرىدىن قان تومۇرلار كېڭەيگەندە، قۇمنىڭ بېسىمى قان تومۇرلارنىڭ چەكسىز كېڭىيىشىنى كونترول قىلىش ۋەزىپىسىنىمۇ ئۆتەيدۇ. قۇمغا كۆمۈپ داۋالاشتا قۇياش نۇرىنىڭ تەسىرىدىن باشقا يەنە قۇمنىڭ تەركىبىمۇ شىپالىق تەسىر كۆرسىتىدۇ. چۈنكى قۇم تەركىبىدىكى مىنېرال ماددىلار بەدەن يۈزىگە تەسىر قىلىپ، ئىسسىقلىق تارقىتىدۇ ھەمدە ۋېگېتاتىۋ نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشەپ، توقۇلمىلارنىڭ سۇنى سۈمۈرۈشىنى تېزلىتىدۇ. ئادەتتە قۇمغا كۆمۈلىدىغان ۋاقىت 6 ~ 8 ئايغىچە بولىدۇ. نۇرغۇن بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى، قۇمنىڭ شىپالىق ئۈنۈمى توغرىسىدىكى بايانلاردىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، قۇمدا داۋالاش ئىلمى يەنە ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، پەرۋىش ئىلمىنىڭ بىر تۈرى بولۇشقا مۇناسىپتۇر. تۇرپاننىڭ يەر شارائىتى، ھاۋا كىلىماتى، ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، قۇمنىڭ تەركىبى قاتارلىقلاردىن قارىغاندا، قۇمدا داۋالاش بىرقانچە خىل فىزىكىلىق داۋالاشلاردىن بىمارنى ئورتاق بەھرىمەن قىلىدىغان ئۇنىۋېرسال داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇ ئىسسىقلىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش، ماگنىتلىق داۋالاش قاتارلىق بىرقانچە خىل فىزىكىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ قوشۇلمىسى بولغاچقا، داۋالايدىغان كېسەللىك تۈرلىرىمۇ نىسبەتەن كۆپ. مەسىلەن، بوغۇم ياللۇغى، رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغى، شەقىقە، قۇلاق غوڭۇلداش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، تۇغماسلىق، بالىياتقۇ قوشۇمچە ئەزالار ياللۇغى قاتارلىق ئايرىم شەكىللەردە، ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرىپ ئاغرىقى، ھۆل سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى، سۈيدۈك خالتىسى ياللۇغى، دوۋسۇن پالىچى، بۆرەك كېسەللىكى، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۈچەي ياللۇغى، كۆمۈرچەك ئۆسۈش كېسەللىكى،

پالەچ، باللار پارالىچى، سەۋەبى ئېنىق بولمىغان بەل ـ پۇت ئاغرىقى، بوۋاسىر، پۇت بارماقلىرى ئارىسى يېرىلىش ۋە پۇت پۈراش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

دېمەك، ئۇزاق تارىخىي جەريانلاردىن بىرى ئۈيغۇر تېبابىتىنىڭ قۇم بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى شىنجاڭدىكى ھەر قايسى جايلارنىڭ يەر شارائىتى، ھاۋا كىلىماتى، قۇياش ئېنېرگىيىسى ۋە قۇمنىڭ تەركىبى قاتارلىقلار ئاشۇ قۇم دۆۋىلىرىگە تەبىئىي داۋالاش سېھرىي كۈچىنى ئاتا قىلىپ، ئىنسانلارنى ئاغرىق ئازابىدىن قۇتۇلدۇرۇپ، ئۇلارنىڭ كېسەللىكلىرىگە شىپالىق بېرىپ كەلمەكتە

§1 . قۇمغا كۆمۈپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

قۇم بىلەن داۋالاش ئۇسۇل تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

1) قۇم بىلەن داۋالاش باشقا خىلدىكى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق ياخشى ئۈنۈم قازانغىلى بولمايدىغان قىسمەن سوزۇلما كېسەللىكلەرگە قارىتا شىپالىق تەسىرى يۇقىرى بولۇپ، ئەكس تەسىرى يوق، بەدەننى زەھەرلىمەيدۇ.

2) قۇم بىلەن داۋالاش كۈن نۇرىنىڭ قىزىتىشىدىن قۇمدىكى قۇرۇق ئىسسىقلىق كەيپىياتىنىڭ ئېشىشى، قۇياشتىكى ھەر خىل شىپالىق نۇرلارنىڭ قۇرغاق قۇمغا كۆپلەپ تەسىر قىلىپ سىڭىشى، قۇم تەركىبىدىكى ھەر خىل شىپالىق نۇرلارنىڭ تەسىر قىلىشى بىلەن پۈتۈن بەدەندىكى قان تومۇرلار كېڭىيىپ، قان ئايلىنىش ۋە ماددا ئالمىشىش تېزلىكتە كۈچىيىپ، نېرۋىلار خىزمىتى جانلىنىپ مېڭە، جىگەر، ئاشقازان، ئۈچەي، تال، تەر بەزلىرىنىڭ خىزمىتى كۈچىيىدۇ.

3) قۇمغا كۆمۈپ داۋالىغاندا بوغۇملار ئارىسى، تېرە ئاستى ۋە ئىچكى ئەزالاردىكى كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ بەدەندىن چىقىرىلىشى تېزلىشىدۇ. ئۇلارنىڭ بىر قىسمى تەر ۋە سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىرىلسا، يەنە بىر قىسمى قۇمغا سىڭىپ يوقىلىپ كېتىدۇ. نەتىجىدە كېسەللەنگەن ئورۇنلاردىكى ياللۇغلار قايتىپ، چاپلىشىپ، قېتىپ قالغان ئورۇنلار يۇمشايدۇ. بۇنىڭ بىلەن كېسەللىك ئالامەتلىرى يەڭگىللىشىدۇ ياكى ساقىيىدۇ.

4) قۇمغا كۆمۈپ داۋالىغاندا ئۆتكۈر قۇياش نۇرى ۋە قۇمنىڭ زىيادە قىزىش تەسىرىدىن بەدەندىكى قان تومۇرلار كېڭىيىپ، قان ئايلىنىش راۋانلىشىدۇ. قان تومۇرلار كېڭەيگەندە، يۈرەك رىتىمى تېزلىشىپ، يۈرەك مۇسكۇللىرىنىڭ ھەرىكىتى كۈچىيىدۇ. قۇمدىن چىققاندا قان تومۇرلار تارىيىدۇ، مانا مۇشۇنداق قان تومۇرلارنىڭ تارىيىش، كېڭىيىش نەتىجىسىدە، ئۇلارنىڭ ئېلاستىكىلىقى كۈچىيىپ، بەدەن خاراكتېرلىك قان ئايلىنىش ياخشىلىنىپ، روھلار جانلىنىپ، قۇۋۋەتلەر كۈچىيىدۇ. ئورگانىزمنىڭ ئىقتىدارى ئەسلىگە كېلىدۇ ۋە نورماللىشىدۇ.

5) قۇمغا كۆمۈپ داۋالىغاندا، قۇم تەركىبىدە شىپالىق مىنېرال ماددىلار ھەم ئورگانىزم ئۈچۈن زۆرۈر بولغان مۇھىم ئېلېمېنتلاردىن Zz ، Mn، V، Cu، Fe، Cr، Si قاتارلىقلار بولغاچقا، بۇلار قۇياش نۇرىنى ناھايىتى ياخشى قوبۇل قىلىدۇ. شۇڭا قۇمغا كۆمۈلگەندە بەدەندىكى روھ ـ قۇۋۋەتلەر

جانلىنىپ، قۇۋۋەتلەر كۆچىيىپ بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش پائالىيتى تەڭشىلىپ كېسەللەرنىڭ ساقىيىشى تېزلىشىدۇ.

6) قۇمغا كۆمۈپ داۋالىغاندا، قۇمدا بىر قىسىم ماگنىتلىق تەركىبلەر بولغاچقا، بۇ خىل ماگنىتلىق تەركىبلەر تەسىرىدىن قۇمغا كۆمۈلگەن ئورۇن بىلەن ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى ماگنىت مەيدانى ئوتتۇرىسىدا ئۆزئارا تەسىر كۆرسىتىش ھادىسىسى يۈز بېرىدۇ. چۈنكى ئەسلىدە ئىنسانلار ياشاپ تۇرغان يەر شارى غايەت زور ماگنىت مەيدانىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئىنسانلار ماگنىت مەيدانىنىڭ قورشاۋىدا تۇرغاچقا، ئادەم بەدىنىدىنمۇ ماس ھالدا ماگنىت مەيدانى ھاسىل بولىدۇ. لېكىن بۇ ماگنىت مەيدانى ئىنتايىن ئاجىز بولىدۇ. قۇمدا ھاسىل بولىدىغان ماگنىت مەيدانى مىكرو زەررىچە ئېقىمىنى تارقىتىدۇ. بۇ مىكرو زەررىچىلەر ئادەم بەدىنىدىكى ماگنىت مەيدانىنى قوزغىتىدۇ. يەنى بەدەندىكى بىئولوگىيىلىك زەرەت ۋە يۇقىرى بىئو-مولېكۇلىلارنىڭ يۆتىلىشىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەندىكى ھەرىكەت قىلىۋاتقان زەررىچىلەرنىڭ تەسىر كۈچى ئەسلىدىكى بىئو-توك ئېقىمىنىڭ چوڭ-كىچىكلىكى ۋە ھەرىكەت يۆنىلىشىنى ئۆزگەرتىدۇ ھەم ئاجىز ھالدىكى توك ئېقىمىنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ بەدەندىكى ئېلېكترولىتلارنىڭ ھەرىكەت يۆنىلىشى، ھۈجەيرىلەر ئىچى-سىرتىدىكى زەرەتلىك ئىئونلارنىڭ جايلىشىشى ۋە قويۇقلۇقىغا تەسىر كۆرسىتىپ، نېرۋىلارنى قوزغىتىش ۋە چەكلەش ئارقىلىق ئاغرىق توختىتىش رولىنى ئوينايدۇ. بۇنىڭ تەسىرىدىن ھۈجەيرە پەردىسىنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقى ئېشىپ، ھۈجەيرە ئىچى-سىرتىدىكى ماددا ئالمىشىش راۋانلىشىدۇ. ھۈجەيرە توقۇلمىلاردىكى ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاكتىپچانلىقى يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ.

7) قۇمغا كۆمۈپ داۋالىغاندا، بەدەن ئىچىدىكى كېسەللەنگەن ئورۇندا ياللۇغلىنىش يەنى ئىششىش، شەلۋەرەش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلسە، ئىنفىرا قىزىل نۇرىنىڭ ئىسسىقلىق تەسىرى، ئۇلترا بىنەپشە نۇرىنىڭ جاراسىم ئۆلتۈرۈش رولى ۋە ماگنىت مەيدانىنىڭ ھەر خىل قۇۋۋەتلەرگە تەسىر كۆرسىتىش نەتىجىسىدە ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك ئۆزگىرىشلەر ياخشىلىنىدۇ.

§2 . قۇم بىلەن داۋالاشنىڭ تۈرلىرى

كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى ۋە داۋالايدىغان ئورۇننىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن قۇم بىلەن داۋالاش ئۇسۇلىمۇ تۆۋەندىكىدەك ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ:

1) مەخسۇس ئورۇننى قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش:

بۇ پەقەت كېسەللەنگەن ئورۇننى قۇمغا كۆمۈپ، باشقا ساق ئورۇنلارنى كۆممەيدىغان مەخسۇس ئەزا خاراكتېرلىك كېسەل داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇ ئۇسۇل ئاساسلىقى رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغى، پالەچ، سەۋەبى ئېنىق بولمىغان ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان قول-پۇت ئاغرىقى، پۇت بارماقلىرى ئارىسى يېرىلىش، ۋە پۇت پۇراش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئاغرىيدىغان ياكى ئاغرىۋاتقان

ئەزا ياكى ئورۇنلىرىنى قائىدە بويىچە قۇمغا كۆمۈپ، باشقا ئەزالىرىنى كۆممەي داۋالايدىغان داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، كلىنىكىدا ناھايىتى كۆپ ئىشلىتىپ بېرىلىدۇ.

2) ئومۇمىي بەدەننى قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش:

بۇ ئاساسلىقى كېسەللىك سەۋەبىگە ئاساسەن، ئومۇمىي بەدەن (بويۇننىڭ تۆۋەنكى قىسمى)نى مۇۋاپىق چوڭقۇرلۇقتىكى قۇمغا كۆمۈش ئارقىلىق كېسەل داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇ خىل ئۇسۇل كۆپىنچە بەل ئاغرىقى، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، دوۋسۇن ياللۇغى ياكى دوۋسۇن پالىچى، ئولتۇرغۇچ نېرىپ ئاغرىقى، تۇغماسلىق، بالىياتقۇ ۋە قوشۇمچە ئەزالار ياللۇغى، بۆرەك كېسەللىكلىرى قاتارلىقلاردا قوللىنىلىدۇ.

§3. قۇمغا كۆمۈپ داۋالاشتا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

1. قۇمغا كۆمۈپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر:

قۇمغا كۆمۈپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر خېلى كۆپ بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە ئاساسلىقلىرىدىن يېنىك ۋە ئوتتۇرا دەرىجىلىك رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغى، بوغۇملاردىكى ئىششىق ۋە يەل، قول، پۇتتىكى ئۇششاق بوغۇملار ئاغرىقى ۋە ياللۇغى، پەسىل خاراكتېرلىك ياكى سوغۇقتىن بولغان يېنىك ۋە ئوتتۇرا دەرىجىدىكى بەل، قول، پۇت ئاغرىقى، ئاياللار كېسەللىكلىرىدىن ھەيز قالايمىقانلىشىش، ئاق خۇن كېسەللىكى يەنى ئاق خۇن كۆپ كېلىش، ئاياللار دوۋسۇن ۋە يېرىق ئاغرىقلىرى، تۇغماسلىق، بالىياتقۇ ۋە قوشۇمچە ئەزالار ياللۇغى ھەمدە سوزۇلما بۆرەك كېسەللىكلىرى، پۇت ـ قوللار قولىشىش كېسەللىكى، ئولتۇرغۇچ نېرىپ ئاغرىقى، دوۋسۇن ياللۇغى ۋە دوۋسۇن پالىچى، كۆمۈرچەك ئۆسۈش كېسەللىكى، ھۆل سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ۋە ئۈچەي كېسەللىكلىرى، ئۇنىڭدىن باشقا شەقىقە (باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش)، قۇلاق غوڭۇلداش، بالىلار پارەلىچى، پۇت ـ قول بارماقلىرى ئارىسى يېرىلىش ۋە يۇراش قاتارلىق كېسەللىكلەر بولۇپ، قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە بولۇپمۇ مۇشۇ كېسەللىكلەر ئىچىدىكى ھۆل سوغۇق ياكى قۇرۇق سوغۇقتىن ياكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ياكى بىر قىسىم تەبىئىي قان، سەۋدا خىلتلىرىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە قارىتا داۋالاش ئۈنۈمى يۇقىرى.

2. قۇمغا كۆمۈپ داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

1) قۇمغا كۆمۈپ داۋالاشتا تەبىئىي شارائىتتىن ئوبدان پايدىلىنىش، شامال يوق، ئەڭ ئىسسىق پەسىللەردە، نەملىكى ئاز قۇم دۆۋىلىرىدىن پايدىلىنىپ ئىشلىتىپ بېرىش كېرەك.

2) قۇمغا كۆمۈلۈش مەزگىلىنى ئوبدان تاللاشقا دىققەت قىلىش كېرەك. يەنى تۇرپان قۇملۇقلىرىدا 6 ـ ئاينىڭ باشلىرىدىن تارتىپ 8 ـ ئاينىڭ ئوتتۇرىلىرى ۋە ئاخىرلىرىغىچە بولسا بولىدۇ. جەنۇبىي شىنجاڭنىڭ خوتەن، كورلا قاتارلىق تارىم ئەتراپىدىكى جايلاردا 7 ـ ئاينىڭ باشلىرىدىن تارتىپ 8 ـ ئاينىڭ ئاخىرلىرىغىچە بولغان ۋاقىتلاردا قۇمغا كۆمۈلسە مۇۋاپىق بولىدۇ.

3) قۇمغا كۆمۈپ داۋالاشتا، قۇمغا كۆمۈلۈشتىن بۇرۇن سالامەتلىكى تەپسىلىي تەكشۈرۈلۈپ، دوختۇرنىڭ مەسلىھەتى ئارقىلىق ئېلىپ بېرىش كېرەك.

4) قۇمغا كۆمۈپ داۋالاشتا بىمار كەلگەن رايوننىڭ ھاۋا شارائىتى بىلەن قۇمغا كۆمۈلمەكچى بولغان رايوننىڭ ئوتتەك قىزىق ھاۋا شارائىتىغا ماسلىشىشى، بۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن بىمار قۇمدا يالاڭ ئاياق مېڭىش، ئېيىنىك دەرىجىدە كۆمۈلۈش يەنى ئوشۇققىچە، تىزىغىچە كۆمۈلۈشى ئاندىن تەدرىجىي كۆمۈلۈش دائىرىسىنى كېڭەيتىشى ۋە يۇقىرىلىتىشى ۋە ياكى دەسلەپكى بىرقانچە كۈندە كەچ تەرەپكە يېقىنراق كۆمۈلۈش ھەمدە كۆمۈلۈش ۋاقتى قىسقىراق بولۇشى، كېيىن تەدرىجىي ۋاقىتنى ئىلگىرى سۈرۈپ كۈننىڭ ئەڭ ئىسسىغان ۋاقتىغا ئەكېلىش، كۆمۈلۈش ۋاقتىنىمۇ ئۇزارتىش كېرەك.

5) قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالانغۇچىلار قائىدە بويىچە چوڭقۇرلۇقى 30~20cm، ئۇزۇنلۇقى 1.5~1m، كەڭلىكى 80~70cm كېلىدىغان ئورەك كولاپ، ئورەككە كىرگەندىن كېيىن 10cm قېلىنلىقتا، ئامال بار كىندىك ئەتراپىغىچە كۆمۈلۈشى كېرەك. چۈنكى كىندىكنىڭ يۇقىرى قىسمىنى يەنى كۆكرەك قىسمىنى قۇمغا كۆمگەندە، قۇم ئۇزلۇكسىز تۈردە ئۇزۇن مەزگىل كۆكرەك قىسمىغا قارىتا ئېغىرلىق بېسىمى چۈشۈرىدۇ. نەتىجىدە نەپەس قىيىنلىشىپ، يۈرەك سىقىلىپ، يۈرەكنىڭ نورمال سوقۇشى توسالغۇغا ئۇچرايدۇ.

6) قۇمغا كۆمۈلگەندە ھەر يېرىم سائەتتە ياكى بىر سائەتتە بىر قېتىم ئورۇن ئالماشتۇرۇپ كۆمۈلۈش، ھەر بىر قېتىم ئورۇن ئالماشتۇرۇش ئارىلىقىدا بىرئاز ئارام ئېلىپ تەرلەرنى قۇرۇتقاندىن كېيىن قايتا كۆمۈلۈش كېرەك. چۈنكى، ھاۋا ۋە قۇمنىڭ يۇقىرى تېمپېراتۇرىسى تۆپەيلىدىن بەدەندىن كۆپلەپ تەر چىقىدۇ، قۇم ھۆل بولىدۇ ۋە تەر چىققاندىن كېيىن بەدەن تېمپېراتۇرىسى تۆۋەنلەيدۇ. بۇ ئەھۋالدا ھۆل قۇم ئىچىدە ئۇزاق تۇرسا قايتا بەدەنگە سوغۇق ئۆتۈپ قالىدۇ.

7) قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالىنىۋاتقان بولغان ھەربىر كىشى كۆمۈلۈش ۋاقتىنى ئۆز بەدىنىنىڭ بەرداشلىق بېرىش ئەھۋالىغا قاراپ بېكىتىش كېرەك. شۇنداقتىمۇ بىر كۈندىكى كۆمۈلۈش ۋاقتىنى 2 ~ 3 سائەتتىن ئاشۇرۇۋەتمەسلىكى كېرەك. چۈنكى كۆمۈلۈش ۋاقتى بەك ئۇزۇن بولۇپ كەتسە تەر بەك كۆپ چىقىپ كېتىدۇ. ھەر خىل قۇۋۋەتلەر ۋە بەدەن سەرپىياتى خورايدۇ، تۇزلارنىڭ سەرپ بولۇشىمۇ نىسبەتەن ئېغىر بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەندىكى سۇيۇقلۇق ۋە ئېلېكترولىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى تەسىرگە ئۇچرايدۇ. شۇڭا، بەدەنگە كېرەكلىك ئېنېرگىيە ۋە سۇيۇقلۇق ۋاقتى ـ ۋاقتىدا تولۇقلىنىپ تۇرۇشى كېرەك. بولمىسا، بەدەن ئاجىزلاپ ھالسىزلىنىش، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش ۋە ئۇنىڭدىنمۇ باشقا كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، قۇمغا

كۆمۈلۈپ داۋالىنىش جەريانىدا، بىمارلار قۇۋۋەتلىك غىزالار بىلەن ئوزۇقلىنىشى ۋە داۋاملىق تۇز سىلىنغان ئۇنسىزلۇق ئىچىپ تۇرۇشى كېرەك.

8) قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالانغاندا كۈچلۈك قۇياش نۇرىنىڭ باش ۋە كۆزگە زىيان سېلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، قۇمغا كۆمۈلۈش جەريانىدا كۈنلۈك ياكى سايىۋەن ئىشلىتىش كېرەك. چىڭقى چۈش مەزگىلى قۇياش نۇرى تىكلەشكەندە ئىلاجى بار قۇمغا كۆمۈلمەسلىك كېرەك. چۈنكى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق چىڭقى چۈش مەزگىلىدە هاۋانىڭ تېمپېراتۇرىسى، قۇمنىڭ تېمپېراتۇرىسى، ئۇلترا بىنەپشە نۇر، رادىئاتسىيە نۇرىنىڭ كۈچلۈكلۈكى ئەڭ يۇقىرى چەككە يېتىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. بۇنداق چاغدا بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەش ئىقتىدارىدىن ئېشىپ كەتكەن كۈچلۈك كۈن نۇرى ئاستىدا ياكى يۇقىرى تېمپېراتۇرلۇق مۇھىتتا كىشى ئۇزاق تۇرسا بەدەندىكى ئىسسىقلىق مۇۋاپىق هالدا سىرتقا تارقىلالماي، بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئېشىپ كېتىپ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. بۇ ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش، ماغدۇرسىزلىنىش، باش ئاغرىش، باش قېيىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، يۈرەك سىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ، بۇ ئەهۋال داۋاملاشسا خەتەرلىك ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ.

9) قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالىنىۋاتقان مەزگىلدە هەرگىز هاراق، ئىسپىرتلىق ئىچىملىك، سوغۇق ئىچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. چۈنكى، قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالىنىش توغرىسىدىكى ئەمەلىي پاكىتلار، تەتقىقات ـ تەكشۈرۈش خۇلاسىسى هەمدە ئۇيغۇر تېبابەت نۇقتىئىنەزىرى قۇمنىڭ هۆل سوغۇق ياكى قۇرۇق سوغۇقتىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىكلەرگە قارىتا ئۈنۈمى نىسبەتەن يۇقىرى ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىدى. قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالىنىشنىڭ شىپالىق ئۈنۈمى بەدەندە يىغىلغان هۆللۈك، كېرەكسىز ماددىلار جۇملىدىن غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتلىرىنى تەر بىلەن سىرتقا چىقىرىپ بەدەننى يەڭگىللىتىپ، بوغۇملاردا غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئاغرىقلارنى قالدۇرۇشتۇر. شۇڭا داۋالاش جەريانىدا سوغۇق ئىچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا بەدەن توقۇلمىلىرى ئىچىدىكى هۆللۈك كۆپىيىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەننىڭ نورمال هارارىتى تۆۋەنلەپ، مۇسكۇل پەيلەرنىڭ تارتىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، كېسەللىكنىڭ قايتىلىنىشىغا تۈرتكە بولۇپ قالىدۇ. قۇمغا كۆمۈلۈپ چىققاندىن كېيىن سوغۇق سۇدا يۇيۇنماي ئىسسىق سۇدا يۇيۇنغان ياخشى.

10) قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالىنىۋاتقاندا ئېيىق مېيى، زاراڭزا مېيى، ئات مېيى قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك مايلار بىلەن قىزىق ئاپتاپتا مايلىنىش زىيانلىقتۇر. چۈنكى قۇمغا كۆمۈلۈشنىڭ ئۆزى ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش تۈرى بولۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئىسسىق تەبىئەتلىك مايلارنى سۈرتۈشكە ئوخشاش تۈردىكى داۋالاشنىڭ قاتلىنىشى، يەنى كۈچلۈك كۈن نۇرىنىڭ قىزدۇرۇشى، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ ئارتىشى ئادەمنىڭ بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەش ئىقتىدارىنى بۇزىۋېتىدۇ. بۇ ئەهۋال بەدەندىكى ئىسسىقلىقنىڭ مۇۋاپىق هالدا سىرتقا تارقىلىشىغا تەسىر يەتكۈزۈپ، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ ئېشىپ كېتىشىنى پەيدا قىلىدۇ. نەتىجىدە بۇ ئەهۋال بىر قىسىم كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

11) قۇمغا كۆمۈلۈپ تەرلەپ چىققاندىن كېيىن ياكى ياتاققا قايتىش جەريانىدا شامالداپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، بەدەننى قۇرۇق قۇم بىلەن سۈرتۈپ تەرنى قۇرۇتقاندىن كېيىن قۇرۇق

لۆڭگە بىلەن بەدەننى پاكىز سۈرتۈپ دەرھال كىيىنىۋېلىش لازىم. قايتىشتا قېلىنراق كىيىنىۋېلىش، سوغۇق شامال تېگىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

12) قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالىنىۋاتقان بىر قىسىم كىشىلەردە قۇمغا كۆمۈلۈپ 1~3 كۈن ئىچىدە كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. باشقا ئالاھىدە ئۆزگىرىش بولمىسىلا بۇ خىل ئەھۋاللار ئۆزلۈكىدىن يوقىلىدۇ. ئەمما، قۇمغا كۆمۈلۈۋېتىپ باش قېيىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، يۈرەك سىلىپ، نەپەس قىيىنلىشىش، كۆز قىزىرىپ ئىششىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، دەرھال قۇمدىن چىقىپ سايىداش لازىم.

13) ئادەتتە ھەرىكەتچان ئۆپكە كېسىلى، يۈرەك كېسەللىكى، قان ئازلىق، بۆرەك، جىگەر خىزمىتى ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلغانلار، ھامىلىدار ئاياللار، ھەيز كېلىۋاتقان ئاياللار، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار، تېرىسى يۇقۇملانغان ۋە ئوچۇق خاراكتېرلىك زەخىملەنگەنلەر، تېرە كېسەللىكى بار بىمارلار، ئېغىر دەرىجىدىكى مادda ئالمىشىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغانلار (مەسىلەن، دىئابېت كېسەللىكى بارلار) ئۆنىڭدىن باشقا كۈن نۇرى رېئاكسىيە قىلىدىغان بىمارلار قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالىنىشقا بولمايدۇ. بۇنىڭغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك.

14) قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالىنىشقا كەلگەن بىر قىسىم بىمارلاردا دەسلەپتە تېرىگە قىزىل ئەسۋە، سۈلۈق قاپارتمىلار چىقىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بۇ بىمارلار بىر مەزگىل ماسلىشىش باسقۇچىنى بېشىدىن ئۆتكۈزگەندىن كېيىن ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

15) قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالىنىشقا كەلگەن بىمارلار ئىچىدىكى ھەرىكەتلىنىش قىيىن بولغان، بەدىنى ئاجىز ۋە ياشانغان بىمارلارنى، بىر قىسىم يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى بار بىمارلارنى مەخسۇس كۈتىدىغان ئادەم بولۇشى، كۈتۈلمىگەن ھادىسىلەرنىڭ يۈز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشى كېرەك.

ئون بىرىنچى باب ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش

ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش ـ بىمارلارنى تەبىئىي ئالاھىدىلىككە ئىگە بولغان قىزىق ئارىشاڭ سۇلىرىدا يۇيۇندۇرۇش ياكى ئارىشاڭ هورلۇق گازلىرىدا هوردۇتۇش ئارقىلىق ئارىشاڭلارنىڭ تەركىبىدە بار بولغان ھەر خىل شىپالىق تەركىبلەرنىڭ پايدىلىق تەسىرىنى ئورگانىزمغا يەتكۈزۈپ، ئورگانىزمدا بار بولغان تۈرلۈك كېسەللىكلەرنى داۋالاپ، ئىنسانىيەتنىڭ سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنى مەقسەت قىلىدىغان ئۈنۈملۈك داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت.

§1. ئارىشاڭ ۋە ئۇنىڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئارىشاڭ ــ تەبىئىي جۇغراپىيىلىك تاغلىق جايلارنىڭ تۆشۈكچىلىرىدىن تەبىئىي ھالدا چىقىپ تۇرىدىغان، شۇ جاينىڭ ھاۋا كىلىماتىدىن پەۋقۇلئاددە قىزىق بولغان زور مىقداردىكى قىزىق سۇ بۇلىقى ياكى زور مىقداردىكى پارسمان قىزىق گاز بايلىقى ئارىشاڭ دەپ ئاتىلىدۇ.

ئارىشاڭلار ئۆزىدىن چىقىدىغان جىسىمنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن سۇ ئارىشاڭ ۋە گاز (ئوت) ئارىشاڭ دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. بۇ ئىككى خىل ئارىشاڭنى شىنجاڭنىڭ ھەر قايسى ۋىلايەت، شەھەر، ئوبلاست، ناھىيىلىرىدىكى نۇرغۇن جايلاردىن تاپقىلى بولىدۇ.

1) تاشقورغاندىكى سۇ ئارىشىڭى:

بۇ سۇ ئارىشىڭى قەشقەر ـ تاشقورغان تاشيولى بويىدىن ئۈچ كىلومېتىر، تاشقورغان ناھىيىسىنىڭ مەركىزىدىن 20 كىلومېتىر يىراقلىقتىكى سىتقۇل جىلغىسىدا ئانچە ئېگىز بولمىغان بىر تاغ باغرىدىن ئېتىلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ سۈيى ئۈستى ئوچۇق سېمونت نو ئارقىلىق 60 مېتىر يىراقلىقتىكى ئۆي ئىچىدىكى كۆلچەككە قويۇلىدۇ. 10 ـ 15 مىنۇت ئۆتكەندىن كېيىن، سوۋۇپ يۇيۇنغۇدەك ھالغا كېلىدۇ.

ئەگەر سۇ ئېتىلىپ چىققان جايغا تۇخۇم، جىگەرگە ئوخشاش ئاسان پىشىدىغان نەرسىلەرنى تاشلاپ قويسا، 15 مىنۇتتىن كېيىن يېگىلى بولغۇدەك دەرىجىدە پىشىدۇ.

بۇ بۇلاق ھەققىدە مۇنداق بىر رىۋايەت تارقالغان: قەدىمكى زاماندا تاشقورغاندىكى داڭلىق مۇز تاغ ئۈستىدە بىر مۇز تاغ مەلىكىسى ياشىغانىكەن. ئۇ مۇز تاغ ئەتراپىغا «شەپقەت» ياغدۇرۇپ تۇرىدىكەن. كۆڭلەرنىڭ بىرىدە ئۇ يۇيۇنۇش ئۈچۈن ئىسسىق سۇ ئىزدەپ تەگرىگە مۇراجىئەت

قىلىپتۇ. تەگرى بۇ مەلىكىنىڭ خەلققە شەپقەت ياغدۇرغانلىقىنى نەزەردە تۇتۇپ، ئۇنىڭ يۇيۇنۇشى ئۈچۈن مۇشۇ ئىسسىق بۇلاقنى ئاپىرىدە قىلىپتۇ.

گەرچە بۇ رىۋايەت ھېچقانداق ئىلمىي ئاساسقا ئىگە بولمىسىمۇ، لېكىن بۇ ئىسسىق بۇلاقنىڭ ئۇزۇن تارىخقا ئىگە ئىكەنلىكىنى ۋە كىشىلەرنىڭ ئۇنىڭدا قەدىمدىن بۇيان يۇيۇنۇپ كەلگەنلىكىنى چۈشەندۇرۇپ بېرىدۇ.

ئىسسىق بۇلاق ھەر خىل كېسەللىكلەرگە شىپا بولۇشتەك ئالاھىدىلىكى بىلەن ئۇزاق زامانلاردىن بىرى خەلق ئارىسىدا «شىپالىق بۇلاق» دەپ ئاتىلىپ كەلمەكتە.

ھازىر بۇ ئارىشاڭدا بىر قانچە ئون سېمونت كۆلچەك، بىر يۇيۇنۇش ئۆيى، ياتاق ئۆيى، دەم ئېلىش ئۆيى، ئاشخانا ھەمدە كېسەللەرنىڭ بىخەتەر داۋالىنىشى ئۈچۈن بىر قانچە دوختۇر ئورۇنلاشتۇرۇلدى. ئورمان بىنا قىلىش، ئوت ـ چۆپ يېتىشتۇرۇش ئارقىلىق ئۇ يەرنىڭ بۇرۇنقى قاقاس قىياپىتى ئۆزگەرتىلىپ، ھازىر دەل ـ دەرەخلىك چىمەنزار جايغا ئايلاندۇرۇلدى.

يېقىنقى يىللاردىن بۇيان ھەر قايسى جايلاردىن كېلىپ بۇ ئارىشاڭدا داۋالىنىدىغانلار بارغانسېرى كۆپەيمەكتە. يېقىنقى بەش يىللىق تولۇقسىز ستاتىستىكىغا ئاساسلانغاندا، يۇيۇنغىلى چىقىدىغانلارنى ھېسابقا ئالمىغاندا، ھەر قايسى جايلاردىن 1500 كىشى كېلىپ داۋالانغان ۋە ئۇلارنىڭ كۆپچىلىكى ساقىيىپ كەتكەن.

2) ئالتاي ناھىيىسىدىكى قالۇۋۇن سۇ ئارىشىڭى:

بۇ ئارىشاڭ ئالتاي تېغىنىڭ شەرقىي قىسمىدىكى دېڭىز يۈزىدىن 1600 مېتىر ئېگىزلىككە جايلاشقان. بۇ ئىسسىق ئارىشاڭ ئالتاي تېغىنىڭ بىر پارچىسى بولغان قالۇۋۇن تېغىنىڭ نامى بىلەن ئاتىلىدۇ. ئالتاي ناھىيىسىگە 110 نەچچە كىلومېتىر كېلىدۇ.

بۇ جايدىكى ئۈچ ئارىشاڭ سۈيىنىڭ تاغنى يېرىپ ئېتىلىپ چىقىۋاتقانلىقىنى ۋە بۇ ئارىشاڭنى ئوڭ تەرەپتىن ئوراپ ئالغان تىك يارنىڭ خۇددى ئۇنى قوغداپ تۇرغاندەك ئاجايىپ ھالىتىنى ۋە گۈزەل تەبىئەت مەنزىرىسىنى كۆرگەن كىشى ھەقىقەتەن زوقلانماي قالمايدۇ.

مەركىزىي ئۈچ ئارىشاڭ، ھازىر ھۆكۈمەت ئورۇنلىرى باشقۇرۇپ تۇرغان ئىسسىق ئارىشاڭلار بولۇپ، سۈيىنىڭ ھارارىتى 37 ـ 51 سىلىتسىي گرادۇسقا يېتىدۇ. بۇ ئۈچ ئارىشاڭنىڭ سۈيى زامانىۋىي تۇرۇبىلار ئارقىلىق 10 نەچچە ئۆيدىكى يۇيۇنۇش ۋاننىلىرىغىچە يەتكۈزۈپ بېرىلىدۇ. ئالتاي ۋىلايىتىنىڭ ناھىيىلىرىدىن ھەر يىلى مىڭلىغان چارۋىچىلار، ئىشچى ـ خىزمەتچىلەر بۇ يەرگە كېلىپ ئارىشاڭ سۈيىدە يۇيۇنۇپ ۋە ئارىشاڭ سۈيىنى ئىچىپ داۋالىنىدۇ.

بۇ يەرنى يەنە ئارىشاڭ رايونى دېيىشكىمۇ بولىدۇ. چۈنكى، بۇ ئەتراپتا يەنە يىلان ئارىشاڭ، ئاشقازان ئارىشىڭى، ئۈچۈغداش ئارىشىڭى، گۈڭگۈرت ئارىشاڭ، سۇغاق ئارىشاڭ، سۈت ئارىشاڭ دېگەندەك 10 نەچچە ئارىشاڭ بولۇپ، بۇ ئارىشاڭلارنىڭ سۈلىرىدىنمۇ كىشىلەر پايدىلىنىدۇ. ئۈچۈغداش ئارىشىڭىنىڭ سۈيى فونتاندەك ئېتىلىپ چىقىپ تۇرىدۇ. كىشىلەر دۈش مۇنچىسىغا چۈشكەندەك ئۆرە تۇرۇپ يۇيۇنالايدۇ. داۋالىنىشنى ھەممە كىشى مۇشۇ ئارىشاڭدىن باشلايدۇ. باشقا

ئارىشاڭلارنىڭ شىپالىق سۈيىنى بولسا، كىشىلەر كۆنىگە نەچچە قېتىملاپ ئىچىپ، ئاشقازان، بۆرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ.

ھازىر بۇ ئارىشاڭدا بىر قانچە ئىمارەت دوختۇر ئۆيى، 30 دىن ئارتۇق يۇيۇنۇش ۋاننىلىرى، مېھمانخانا ـ ئاشخانا قاتارلىقلار بولۇپ، ئارىشاڭنىڭ دوختۇرلۇق ئۆيىدە ئاغرىقلار ئۆزلىرىنى تەكشۈرتۈپ تۇرىدىكەن. ئارىشاڭدا داۋالانغۇچىلار ئاۋۋال ئۆزلىرىنى دوختۇرغا كۆرسىتىپ، دوختۇرنىڭ مەسلىھەتى بويىچە داۋالىنىدۇ. بۇ ئارىشاڭنىڭ سۈيى ئاشقازان كېسەللىكى، بۆرە كېسەللىكى، رېماتىزم كېسىلى، تېرە كېسەللىكى، قىسمەن قان بېسىمى كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. ئارىشاڭ سۈيىدىكى گۈڭگۈرت ۋە باشقا پايدىلىق ماددىلار تاماقنى تېز ھەزىم قىلدۇرىدۇ. بۆرەكنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، رېماتىزمغا شىپا بولىدۇ.

3) كۈنەستىكى سۇ ئارىشىڭى:

ئىلى ـ قازاق ئاپتونوم ئوبلاستىنىڭ شەرقى بىلەن باينغولىن موڭغۇل ئاپتونوم ئوبلاستىنىڭ غەربىدىكى كۈنەس دەرياسىنىڭ يۇقىرى ئېقىمىدا كۈنەس ئارىشىڭى دەپ ئاتىلىدىغان بىر شىپالىق ئارىشاڭ بار.

بۇ ئارىشاڭدا 13 بۇلاق كۆزى بولۇپ، بەزىلىرىنىڭ سۈيى سوغۇق، بەزىلىرىنىڭ ئىللىق، بەزىلىرىنىڭ قىزىق، بەزىلىرىنىڭ سۈيى قايناپلا تۇرىدۇ. مۇناسىۋەتلىك سەھىيە ئورۇنلىرىنىڭ ئۇزاق يىللىق تەتقىقاتىدىن مەلۇم بولۇشىچە، بۇ ئارىشاڭدا كاربون كىسلاتا تۇزلىرى، سولفات كىسلاتا تۇزلىرى، ھىدرو سولفىتلار بولۇپ، بۇلارنىڭ تەركىبىدە ناترىي، كالىي، كالتسىي، ماگنىي، تۆمۈر، يود قاتارلىقلار بار ئىكەن. بۇ ئارىشاڭنىڭ سۈيى رېماتىزم، بەل ـ پۇت ئاغرىقى، نېرۋا كېسەللىكلىرى، باللار پارالىچى، پالەچ، تېرە كېسەللىكلىرى ۋە دىئابىت كېسىلىگە شىپالىق بولۇپ، كېسەللەر تېببىي خادىملارنىڭ مەسلىھەتى بويىچە كېسەلگە قاراپ مۇۋاپىق بۇلاقنى تاللاپ ئارىشاڭغا چۈشۈرۈلىدۇ.

ھەر يىلى 5 ـ ئايدىن 9 ـ ئاينىڭ ئاخىرىغىچە بولغان ئارىلىقتا، بۇ ئارىشاڭغا ئىلى، باينغولىن ئوبلاستلىرىنىڭ 11 ناھىيىسىدىكى كېسەللەر كېلىپ داۋالىنىپ كېتىدۇ.

ھازىر بۇ ئارىشاڭدا 40 نەچچە ئىمارەتلىق ياتاق بار. ئۇنىڭ ئۈستىگە كېسەللەرنىڭ داۋالىنىشىغا ئاسانلىق يارىتىپ بېرىش ئۈچۈن ھەر يىلى تېببىي خادىملار ئەۋەتىلىپ تۇرىدۇ.

يېقىنقى يىللاردىن بېرى بۇ ئارىشاڭ كېسەللەرنىلا ئەمەس، نۇرغۇن ساياھەتچىلەرنى جەلپ قىلماقتا.

4) غۇلجا شەھىرىدىكى گاز (ئوت) ئارىشاڭ.

غۇلجا شەھىرىدىن 20 نەچچە كىلومېتىر كېلىدىغان جايدا «ئوت ئارىشىڭى» دەپ ئاتىلىدىغان بىر ئارىشاڭ بولۇپ، بۇ ئارىشاڭنىڭ ئۈستۈنكى قىسمىنىڭ تېمپېراتۇرىسى 50 — 92 سېلىتسىي گرادۇسقا يېتىدۇ. ئارىشاڭ تەخمىنەن 3000 كۋادىرات مېتىر دائىرە ئىچىگە جايلاشقان، بۇ جاينى ئارىشاڭ دوختۇرخانىسى دەپمۇ ئاتايدۇ. بۇ ئارىشاڭ ئارىشاڭ ئىچىدىكى پۇراق ھەم ئارىشاڭدىكى تەبىئىي تاشلارنىڭ رەڭگىنىڭ ئوخشاشماسلىقىغا ئاساسەن گۈڭگۈرت ئارىشاڭ. ئوت ئارىشاڭ قاتارلىقلار تۈرلەرگە. ئارىشاڭلارنىڭ شەكلى ۋە تېمپېراتۇرىسىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن

كىندىك ئارىشاڭ، بەل ئارىشاڭ، قولاق ئارىشاڭ، پۇت ئارىشاڭ، كۆز ئارىشاڭ قاتارلىق تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

بۇ جايدا داۋالىنىۋاتقان كېسەللەرنىڭ سانى بىر قەدەر كۆپ ھەم شارائىتى ياخشى، تەخمىنەن 150 كارىۋاتلىق دوختۇرخانا شارائىتى بار، دوختۇر ـ سېستىرا ئىشخانىلىرى مەجلىسخانا، دەم ئېلىش ئۆيلىرى، ئاشخانا، چايخانا ئەسلىھەلىرى تولۇق، كېسەللىكلەرنىڭ ساقىيىشىمۇ خېلى كۆرۈنەرلىك ئىكەن. كېسەللەر دوختۇرنىڭ مەسلىھەتى بويىچە، قايسى ئارىشاڭغا قانداق ۋاقىتتا، قانچىلىك ۋاقىت چۈشىدىغانلىقىنى بىلىۋېلىپ، ۋاقتى ـ ۋاقتىدا دوختۇرغا ئەھۋالنى ئېيتىپ، دوختۇرلارنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىش ئېلىپ بارىدىكەن.

ھەممىدىن قىزىقارلىقى شۇكى، بۇ ئارىشاڭنىڭ تېمپېراتۇرىسى 92 سېلسىي گرادۇس بولۇپ، بەك قىزىق بولغاچقا، تاغ تۆشۈكلىرىدىن چىققان قىزىقلىقلارنىڭ ئادەمنىڭ قولىنى كۆيدۈرىدىغان يېرىدىن بىر قانچە جايغا تۆمۈر بىلەن ئىشىك بېكىتىپ قويۇلغان بولۇپ، خۇددى دوخوپكىغا ئوخشايدىكەن. بىمارلار مەزكۇر ئورۇنغا چەينەكتە سۇ قويسا 20 ~ 30 مىنۇتلاردا ئۆيدىكى گاز ئۇچاقتا قاينىغاندەك قاينايدىكەن. ئەگەر خېمىر يۇغۇرۇپ تۆمۈر پەتنۇستەك نەرسىگە كۆمەچ قىلىپ مەزكۇر ئورۇنغا قويسا بىرەر سائەتتە ئۆيدىكى دوخوپكىدا پىشقاندەك پىشىدىكەن. تۇخۇم، جىگەرگە ئوخشاش ئاسان پىشىدىغان نەرسىلەرغۇ ئەلۋەتتە پىشىدىكەن.

بۇ ئارىشاڭدا ئاساسلىقى ھۆل سوغۇقتىن بولغان ياكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان رېماتىزم، پالەچ، ئىستىرخا، لەقۋا، تىترەش، تىترىمە پالەچ، بەل ـ پۇت ـ قول ئاغرىقلىرى بوغۇم ئاغرىقلىرى، ۋە ھەر خىل ئاياللار كېسەللىكلىرى قاتارلىقلار شىپالىق تاپىدۇ.

5) ئۈرۈمچىدىكى لىيۇخۇاڭگۇ گاز (ئوت) ئارىشىڭى:

ئۈرۈمچى شەھىرىنىڭ غەربىگە 48 كىلومېتىر كېلىدىغان لىيۇخۇاڭگۇ دېگەن جايدا دېڭىز يۈزىدىن تەخمىنەن 1200 مېتىر ئېگىز بىر تاغ بار. بۇ تاغنىڭ 500 كۋادرات مېتىر دائىرىسى ئىچىگە 13 گاز ئارىشىڭى جايلاشقان.

گاز ئارىشىڭىنىڭ ئۈستۈنكى قىسمىنىڭ تېمپېراتۇرىسى 50 — 60 سېلسىي گرادۇسقا يېتىدۇ. لابوراتورىيىلىك ئانالىزلارغا قارىغاندا، بۇ گاز ئاساسەن ئوكسىگىن، ئازوت، كاربون (IV) - ئوكسىدى، ئارگون، ھىدرو سولفاتلاردىن تەركىب تاپقان بولۇپ، ئۇنىڭ بىلەن رېماتىزم، سۆڭەك كېسىلى، نېرۋا كېسىلى، ئاياللار كېسىلى ۋە تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالىغىلى بولىدىكەن. شۇڭا، بۇ يەرگە داۋالانغىلى كەلگەنلەرنىڭ %70~80 ى ساقىيىپ كېتىدىكەن.

يىغىنچاقلىغاندا، ئارىشاڭ مەيلى سۇ ئارىشاڭ بولسۇن، مەيلى گاز (ئوت) ئارىشاڭ بولسۇن، ئۇلارنى پەن تەتقىقات ئورۇنلىرىنىڭ تەتقىقات قىلىشى ئارقىسىدا، بۇ ئارىشاڭلارنىڭ تەركىبىدە فوسفور، كالتسىي، ماگنىي، ناترىي، گۈڭگۈرت، تۆمۈر، بور قاتارلىق 18 خىل ئېلېمېنتنىڭ بارلىقى، ئۇ يۆتكىلىشچان رېماتىزم، تېرە كېسەللىكى، پالەچ تىترىمە، ئىستىرخا، لەقۋا، تىترىمە پالەچ كېسەللىكى، بەل ئاغرىقى، پەي تارتىش، بوغۇم ئاغرىقلىرى، ئاياللار كېسەللىكى، ئىسسىق ـ سوغۇق

ئۆتۈش، زەخىملىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن شىپالىق ئۈنۈمى خېلى يۇقىرى ئىكەنلىكى، بولۇپمۇ ئەتىياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە ئۇنىڭ ئالاھىدە ياخشى ئۈنۈم بېرىدىغانلىقى ئېنىقلاندى.

§2. ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1- ئارىشاڭ سۈيى ۋە ئارىشاڭ تېمپېراتۇر بەك يۇقىرى بولۇپ بەدەننى كۆيدۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش لازىم.

2. ئارىشاڭغا چۈشۈش ۋاقتىنى بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىغا ۋە كېسەللىك خاراكتېرىگە ئاساسەن دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە بولۇشى. تەر بەك كۆپ چىقىپ كېتىپ كۆتۈلمىگەن ئەھۋاللارنىڭ يۈزبېرىش ىدىن ساقلىنىش لازىم.

3. تاجىسمان ئارتېرىيە قېتىش، قان قويۇش، يۇقىرى قان بېسىم ۋە دىئابېت قاتارلىق كېسەللىكلەرگە قارىتا دوختۇرنىڭ مەسلەھەتسىز ئارىشاڭغا چۈشۈپ داۋالىنىشتىن ساقلىنىش لازىم.

4. ئارىشاڭغا چۈشۈپ بولغاندىن كېيىن بىمار مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناقسۇغا تۇز قوشۇپ ياكى سويۇق دورىلارنى ئىچىش ئارقىلىق بەدەنگە سۇيۇقلۇق تولدۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم.

5. ئارىشاڭغا چۈشۈپ بولغاندىن كېيىن مەيلى قىش كۈنى بولسۇن مەيلى ياز كۈنى بولسۇن شامال تېگىپ قېلىشىدىن ساقلىنىش، ئىلاجى بار ئارىشاڭدىن چىققاندا قېلىن كىيىم بىلەن يۆگىنىۋېلىش لازىم.

ئون ئىككىنچى باب ھوردىتىپ داۋالاش

ھوردىتىپ داۋالاش- مۇناسىۋەتلىك دورا سۇيۇقلۇقلىرىنى يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا قىزدۇرۇپ ھور (پار)غا ئايلاندۇرۇپ تېرىدىكى تەر تۆشۈكچىلىرى ئارقىلىق بەدەنگە تەسىر قىلدۇرۇپ كېسەل داۋالاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ.

بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ ئۈنۈمىمۇ بىرقەدەر يۇقىرى بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسىرى «ئاقسارايى»دا ھوردىتىپ داۋالاش ئۇسۇلى ۋە ئۇنىڭ ئەھمىيىتى ھەققىدە تەپسىلىي مەلۇماتلار بار. ئۇيغۇر تېبابىتى قەدىمدىن باشلاپ، يېڭى تۇغۇتلۇق ئاياللارنى ھەر خىل دورا سۇيى ۋە كاللا - پاقالچاق سۆڭەكلىرىنىڭ سۇلىرى بىلەن ھوردىتىپ داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ كەلگەنلىكى ھېلى ھازىرمۇ مەۋجۇت. بۇ خىل ئۇسۇل بارغانسىرى كېڭىيىپ، شىنجاڭدىكى ھەرقايسى دوختۇرخانىلاردا جۈملىدىن ئۇيغۇر تىبابەت دوختۇرخانىلىرىدا كەڭ كۆلەمدە قوللىنىلماقتا. ھەتتا ھەرقايسى ناھىيە، شەھەر، بازارلاردا مەخسۇس ھورداقخانا ياكى ھور مۇنچىلىرى قۇرۇلۇپ، كەڭ خەلق ئاممىسىنىڭ قىزغىن ئالقىشىغا ئېرىشمەكتە.

§1. ھوردىتىپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

1) ھوردىتىپ داۋالاش ئارقىلىق بەدەندە تۇرۇپ قالغان چىقىرىندى ماددىلارنى تازىلىغىلى بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل بىرقەدەر ئاددىي ھەم ئەكس تەسىرى بولماسلىقتەك ئالاھىدىلىككە ئىگە بولۇپ، بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدىكى تەر تۆشۈكچىلىرى ئېچىلىپ بەدەن ئىچىدىكى ئارتۇقچە چىقىرىندى ماددىلار جۈملىدىن بەدەندە يىغىلىپ قالغان غەيرىي تەبىئىي قويۇق خىلتلار پارچىلىنىپ، ئۇلارنىڭ چىقىرىلىشى ئىلگىرى سۈرۈلىدۇ.

2) ھوردىتىپ داۋالاش ئارقىلىق قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، ياللۇغ قايتۇرغىلى بولىدۇ، بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدىكى تەر تۆشۈكچىلىرى ئېچىپ ئالمىشىش ياخشىلىنىپ، ھەرقايسى توقۇلمىلار ۋە ئەزالاردىكى قان ئايلىنىش راۋانلىشىدۇ.

3) ھوردىتىپ داۋالاش ئارقىلىق بەدەننى قىزىتىپ، روھنى جانلاندۇرغىلى بولىدۇ. بىر خىل ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك داۋالاش بولۇپ، بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا بەد

قول - پۇتلاردىكى ئېغىرلىق سېزىمى يوقىلىدۇ. بەدەن راھەتلىنىپ، روھ جانلىنىپ، روھىي كۆتۈرەڭگۈ بولۇپ قالىدۇ.

4) ھوردىتىپ داۋالاش ئارقىلىق ھەر قايسى ئەزالاردىكى مۇسكۇل، توقۇلمىلارنىڭ ﯩﺎ د ﺩﯨﺌﯩﻨﻨﻰ ئاشۇرۇپ، ھەر خىل ئاغرىقلارنى پەسەيتكىلى بولىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا بىر ن رىتى ىشلىتىلگەن دورىلارنىڭ بەدەنگە سۈمۈرۈلۈشىنى تېزلەتكىلى بولسا، يەنە بىر تەرەپتىن ﻧﻴﺮﻩ ﯞﻩ ھەرقايسى توقۇلمىلارنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ئاشۇرغىلى، تېرىلەرنىڭ نەملىكىنى ياخشىلاپ، ﯩﻴﺮﯨﻠﯩﭗ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ ھەم ئاغرىق پەسەيتكىلى بولىدۇ.

§2. ھوردىتىپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇلى

ھوردىتىپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى چوڭ جەھەتتىن تۆۋەندىكىدەك ئىككى خىل بولىدۇ.

1. دورىلىق ھوردىتىپ داۋالاش:

بۇ بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن تەييارلانغان دورا قايناتىلمىسىنىڭ ھورىنى بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرى (بويۇننىڭ تۆۋەنكى قىسمىدىكى ئورۇنلار)غا تەسىر قىلدۇرۇش ئارقىلىق كېسەل داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت. بۇ خىل ئۇسۇل ئارقىلىق بىر قىسىم تېرە كېسەللىكلىرى (مەسىلەن، قىچىشقاق، تەمرەتكە قاتارلىقلار)نى داۋالاپ ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.



26 - رەسىم. ئاددىي ھورداق سايمىنى

2. دورىسىز ھوردىتىپ داۋالاش:

بۇ ئاساسلىقى ئادەتتىكى سۇنى قىزدۇرۇش ئارقىلىق ئۇنىڭ ھورىنى بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرى (ئاساسلىقى بويۇننىڭ تۆۋەنكى قىسمىدىكى ئورۇنلار)غا تەسىر قىلدۇرۇشتىن ئىبارەت بولۇپ، ئەمەلىيەتتە ئومۇمىي بەدەننى تازىلاشنى مەقسەت قىلىدىغان ئۇسۇلدۇر. بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق بەدەندە يىغىلىپ قالغان بۇزۇق ماددىلار جۇملىدىن غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى تەر تۆشۈكچىلىرى ﺀارقىلىق چىقىرىپ تاشلىغىلى ياكى ئۇلارنى پارچىلاپ، ئېرىتىپ قان ئايلىنىش ئارقىلىق ھەرقايسى ﺗﯩﺮﯨﺶ يوللىرى ۋە ئەزالىرى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلىغىلى بولىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى ﺗﯩﻐﺎﻧﺪﺍ بىر قىسىم ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر مەسىلەن، سېمىزلىك قاتارلىق ''ﯩﻜﻠﻪﺭﻧﻰ داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى ھەمدە بەدەن ۋە قول - پۇتلاردىكى ئېغىرلىقنى ، ھەزىمنى ياخشىلاپ، روھنى ئۇرغۇتۇپ خىزمەت ۋە ئۆگىنىش ئۈنۈمىنى كۆتۈرگىلى بولىدۇ.

§3. هوردىتىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

1. هوردىتىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر:

ئاساسلىقى تېرە كېسەللىكلىرى مەسىلەن، قىچىشقاق، تەمرەتكە، تۆك خالتا ياللۇغى، چىيقان، ھەر خىل تېرە ياللۇغلىرى، دانىخورەك، قولتۇق ھەم قول-پۇت سېسىق تەرلەش قاتارلىقلار مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا خىلتىسىز قۇرۇق سوغۇق ھەم خىلتىسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا، بەلغەم، سەپرا خىلتلىرىدىن بولغان رېماتىزم، ئومۇرتقا ئۆسۈكچىسى ئۆسۈپ قېلىش قاتارلىق ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، سېمىزلىك كېسىلى، ئاياللار كېسەللىكلىرىدىن — ئاق خۇن كۆپ كېلىش، جىنسىي يول ياللۇغى، بالياتقۇ ياللۇغى، ئەرلەر كېسەللىكلىرىدىن — مەزى بېزى ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە بۇخىل داۋالاش ئۇسۇلى ماس كېلىدىغان بولۇپ شىپالىق تەسىرى كۆرۈنەرلىك.

2. هوردىتىپ داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

1) هوردىتىپ داۋالاشتا، هورنىڭ بەك قىزىق بولۇپ بەدەننى كۆيدۈرۈپ سېلىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

2) هوردىتىپ داۋالاشتا، هوردىتىپ داۋالاش ۋاقتىنى بىمارنىڭ بەرداشلىق بېرىش ئەھۋالى ۋە كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق بەلگىلەش لازىم. ئەگەر ۋاقتى بەك ئۇزۇن بولۇپ كەتسە، تەر كۆپ چىققانلىقتىن بىر قىسىم بىمارلاردا سۇسىزلىنىش يۈز بېرىپ، ئېلېكترولىتلار تەڭپۇڭلۇقىغا تەسىر يېتىشى مۇمكىن.

3) تاجىسىمان ئارتېرىيە قېتىش، قان قۇيۇلۇش، يۇقىرى قان بېسىم ۋە دىئابېت قاتارلىق كېسەللىكلەرگە قارىتا بۇ خىل ئۇسۇلنى ئامال بار قوللانماسلىق كېرەك.

4) هوردىتىپ داۋالاش جەريانىدا، مەشغۇلات ئېلىپ بارغۇچى خادىم ياكى دوختۇر بىمارنىڭ يېنىدا بولۇشى، بىمارنىڭ ئىنكاسىغا ئاساسەن مۇۋاپىق هورنى تەڭشەش ئېلىپ بېرىشى، بىر قىسىم كۈتۈلمىگەن ئەھۋاللار يۈز بېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشى لازىم.

5) هوردىتىپ داۋالاش مەشغۇلاتى ئاخىرلاشقاندىن كېيىن هوردىتىپ داۋالانغۇچى كىشى ياكى بىمارغا مۇۋاپىق مىقداردا قايناق سۇ ياكى مۇۋاپىق كېلىدىغان سۇيۇق دورا ئىچكۈزۈش ئارقىلىق سۇيۇقلۇق تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىشى، ئامال بار ئىچىدىغان سۇيۇقلۇققا مۇۋاپىق مىقداردا تۇز ياكى شېكەر سېلىپ ئىچىش لازىم.

6) هوردىتىپ داۋالاش قېتىم سانى بىمارنىڭ ئەھۋالىغا ئاساسەن كۈندە بىر قېتىم ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم ياكى ھەپتىدە بىر قېتىم ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

ئون ئۈچىنچى باب تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش

تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش- بىمارغا مۇۋاپىق كېلىدىغان دورىلارنى قائىدە بويىچە قايناق سۇغا چىلاپ، دورا سۇيۇقلۇقىنى قىزىتىپ پارغا ئايلاندۇرۇپ، ئۇنى مۇۋاپىق كېلىدىغان سايمان ياكى بىرەر قاچىنىڭ ياردىمى بىلەن نەپەس يوللىرى ئارقىلىق شۈمۈرگۈزۈپ، بىر قىسىم نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرى ۋە باش ئاغرىش تۈرىدىكى ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاشنى مەقسەت قىلغان ئاددىي داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇ ئۇسۇل ئۇيغۇر تىبابىتى كلاسسىك ئەسىرى «ئالقانۇن فىت تىب»دا خېلى بۇرۇنلا كۆرسىتىلگەن، بۇ خىل ئۇسۇلنى مەيلى ئائىلىدە بولسۇن ياكى دوختۇرخانىدا بولسۇن قوللىنىش ئاسان بولۇپ، ئەگەر ئائىلىدە بولسا، دورا سۇيۇقلۇقىنى ئېغىزى كىچىكرەك قاچىدىن بىرىگە قۇيۇپ، قاچا ئېغىزىدىن چىققان دورىنىڭ ھور (پار)نى پۇراش ياكى ئېغىزىدىن شۈمۈرۈش ئارقىلىق بۇ مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ. ئەگەر دوختۇرخانىلاردا بولسا، دورىلارنى مەخسۇس قازان ياكى قاچىلارغا سېلىپ، قايىنىتىپ، ئۇنىڭ ھورى قازان ياكى قاچىلارغا بېكىتىلگەن نەيچىلەر ئارقىلىق يۈز قىسمىنى بۇسلاش ياكى ئېغىزدىن شۈمۈرگۈزۈش. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىمۇ ئۆزى ئاددىي، ئۈنۈمى يۇقىرى بولغاچقا، ھازىر ھەرقايسى دوختۇرخانىلاردا ھەم ئائىلىلەردە كەڭ قوللىنىلماقتا.

27 - رەسىم. تۇمانلاشتۇرۇش

§1. تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

1) تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش ئۇسۇلى ئۆزى ئاددىي، قوللىنىش ئاسان، ئۈنۈمى يۇقىرى بولغان داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، دورىلارنىڭ شۇمۇرۇلۇپ قان تومۇر، مۇسكۇل، توقۇلمىلارغا ئۆتۈشى ئىنتايىن تېز بولغانلىقتىن، نەپەس يوللىرىدىكى قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرۇپ، قان تولۇش ھەم نەپەس يوللىرىدىكى سۇلۇق ئىششىقنى يېنىكلەشتۇرگىلى ھەمدە ياللۇغلىنىشنى پەسەيتكىلى، سىيازما بوشاتقىلى بولىدۇ.

2) تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش ئۇسۇلى ئارقىلىق نەپەس يوللىرىدىكى ھەر خىل ئاجرالمىلارنى سۇيۇقلاشتۇرۇپ، بەلغەمنىڭ چىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

3) تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش ئۇسۇلى ئارقىلىق شۇمۇرتۇلگەن ھور ئىسسىق، نەم بولغانلىقى ئۈچۈن، نەپەس يوللىرىدىكى غىدىقلىنىشنى پەسەيتىپ، يۆتەلنى يەڭگىللەتكىلى ياكى يۆتەلنى توختاتقىلى بولىدۇ.

4) تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش ئارقىلىق ھەر خىل باش ئاغرىقلىرىنى ۋە باش قىسمىدىكى ھەر خىل ياللۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەرنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

5) تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش ئارقىلىق يۈز تېرىلىرىدىكى ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاپ، يۈز تېرىلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشىنى كۈچەيتىپ، يۈزدىكى ھەر خىل داغ، سەپكۈن، تەمرەتكە، دانىخورەك، تۈگۈنچەك قاتارلىقلارنى داۋالىغىلى بولىدۇ ۋە يۈز تېرە گۈزەللىكىنى ساقلىغىلى بولىدۇ.

ئون تۆتىنچى باب ئىسسىق ئۆتكۆزۈپ داۋالاش

ئىسسىق ئۆتكۆزۈپ داۋالاش ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە قەدىمدىن بېرى قوللىنىپ كېلىنىۋاتقان داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇ دورا سۇلىرى بىلەن ياكى ھەر خىل جىسىملارنى قىزىتىش ئارقىلىق ۋەياكى ھەر خىل ئۇسكۈنىلەرنىڭ ۋاستىسى ئارقىلىق ئىسسىقلىقنى بەدەننىڭ مەلۇم ئورنىغا جۇملىدىن مەلۇم بىر ئەزاغا تەسىر قىلدۇرۇپ بىر قىسىم جىددىي ۋە ئاستا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلنىڭ ئۈنۈمى تېز بولغاچقا، بىر قىسىم جىددىي ئەھۋاللاردا ئىچى تەرەپتىن دورا ئىشلىتىپ ئۈلگۈرمىگەن ئەھۋال ئاستىدا بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن، يەل تۇرۇپ قالغاندا ياكى قورساق ئېسىلىپ قالغاندا ئاۋۋال بەدەن سىرتىدىن يەرلىك ئورۇنغا كېپەك، قۇم، تۇز قاتارلىقلار بىلەن ياكى قىزىتىلغان خىش، تاش قاتارلىقلار بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزگەندە ئۈنۈمى ياخشى ھەم تېز بولىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى ئادەتتە ئائىلىلەردىمۇ قوللىنىشقا ئەپلىك بولۇپ، قورساق ئېسىلىش، بىقىنى سانچىلىپ ئاغرىش، ھىق تۇتۇش، سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش تۈپەيلىدىن قول-پۇت ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگىمۇ قارىتا ئائىلىلەردە يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ كېسەللىك ئازابىنى يەڭگىللەتكىلى بولىدۇ.

§1. ئىسسىق ئۆتكۆزۈپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئىسسىق ئۆتكۆزۈپ داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

1) ئىسسىق ئۆتكۆزۈپ داۋالاش ئۇسۇلى ئاددىي، قوللىنىشقا ئەپلىك بولۇپ، ئاساسەن ئورۇن ۋە شارائىتنىڭ چەكلىمىسىگە ئۇچرىمايدۇ. ئۈنۈمى يۇقىرى، ھەم تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

2) ئىسسىق ئۆتكۆزۈپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا يەرلىك ئورۇندىكى نېرۋا تاللىرىنىڭ سېزىمچانلىقىنى ئاشۇرۇپ، توقۇلما ۋە ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيىتىنى ياخشىلىغىلى ۋە ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

3) ئىسسىق ئۆتكۆزۈپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، ماددا ئالمىشىشنى ئىلگىرى سۈرگىلى، شۇ ئارقىلىق ئىچكى ئەزالار ۋە باشقا ئورۇنلارغا يىغىلىپ قالغان سوغۇق يەللەرنى تارقاتقىلى، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتكىلى بولىدۇ. ھەممە سىرتتىن

ئىشلىتىلگەن دورا مەلھەملىرى ۋە مايلارنىڭ توقۇلما ـ ھۈجەيرىلەرگە سۈمۈرۈلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، تەسىر قىلىش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ.

4) ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئارقىلىق ئىسسىقلىقنىڭ فىزىكىلىق تەسىرى ئاستىدا، توقۇلمىلارنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى ئۆرلىتىپ، توقۇلمىلاردا يىغىلىپ قالغان كېرەكسىز ماددىلار جۈملىدىن غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ قان تومۇر ئىچىگە تارقىلىشى تېزلىتىلىپ، يەرلىك ئورۇننىڭ ئۇزۇقلىنىشىنى ياخشىلايدۇ. سپازمىلانغان ۋە تارتىشقان مۇسكۇللارنى بوشىتىدۇ.

§2. ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ئاساسلىقى تۆۋەندىكىدەك ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ.

1. ھۆل ئىسسىق ئۆتكۈزۈش:
بۇ ئۇسۇل سۇ ياكى ئەرەق دورا ياكى ئىسپىرت ۋەياكى مۇناسىۋەتلىك دورىلارنىڭ قايىنىتىلغان سۈيىنى گىرېلكا ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش سۇلياۋ، رېزىنكە خالتا، كالىنىڭ سۈيدۈكلىكى قاتارلىقلارغا قاچىلاپ ياكى لۆڭگە، ھەر خىل رەخت ياكى بۇلۇتلارنى ھۆللەپ كېسەللەنگەن ئەزا ياكى ئورۇنغا قويۇش ئارقىلىق ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

2. قۇرۇق ئىسسىق ئۆتكۈزۈش:
بۇ تۇز، كېپەك، قۇم، قاتارلىقلارنى قىزىتىپ خالتىغا سېلىپ ياكى خىشنى قىزىتىپ، لۆڭگە ياكى بىرەر رەختكە يۆگەپ، كېسەللەنگەن ئەزا ياكى ئورۇنغا قويۇش ئارقىلىق ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە پاختا، قوي، يولۋاس، ئىت تېرىسى ۋە ئۇلاردا تىكىلگەن كىيىم ـ كېچەك قاتارلىقلارنى قىزىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزسىمۇ بولىدۇ.

3. توك ئارقىلىق ئىسسىق ئۆتكۈزۈش:
بۇ بىر قىسىم ئۈسكۈنە ۋە سايمانلارنى توك ئارقىلىق قىزىتىپ ھاسىل بولغان ئىسسىقلىقنى يەرلىك ئورۇنغا تەسىر قىلدۇرۇش ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىلىدىغان ئۇسۇللار بولۇپ، بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق كېسەللەنگەن ئورۇننى قىزىتىپ، يەرلىك ئورۇندىكى توقۇلمىلارنىڭ قان ئايلىنىشى ۋە ماددا ئالمىشىشىنى ياخشىلاش ئارقىلىق بىر قىسىم كېسەللىكلەرگە قارىتا ئىشلەتكەن دورا مەلھەملىرى ۋە مايلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئىشلەتكەن دورىلارنىڭ ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى ۋە كېسەلنىڭ ساقىيىش ۋاقتىنى تېزلەشتۈرگىلى بولىدۇ. ھازىر بىر قىسىم دوختۇرخانىلاردا نۇرغۇن كېسەللىكلەرگە قارىتا توك ئارقىلىق قىزىتىلغان مەخسۇس سايماننى يەرلىك ئورۇنغا بىۋاسىتە ياكى ۋاستىلىك تەسىر قىلدۇرۇش ئارقىلىق داۋالاش ئۈنۈمىنى يۇقىرى

كۆتۈرمەكتە. مەسىلەن، مەزى بېزى چوڭىيىش ۋە مەزى بېزى ياللۇغى قاتارلىقلاردا تو ك ئارقىلىق قىزدۇرۇلغان مەخسۇس سايمانىنى مەقئەت ئارقىلىق كىرگۈزۈپ مەزى بېزىغا ۋاستىلىك تەسىر قىلدۇرۇش، جىنسىي يولغا كىرگۈزۈپ جىنسىي يول ياللۇغى، تۇخۇمدان خىزمىتى ناچارلىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا بولىدۇ.

§3. ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر.

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئاساسلىقى جىگەر، ئاشقازان، تال قاتارلىق ئەزالارنىڭ خىلتسىز ۋە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى بولۇپمۇ غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى، غەيرى تەبىئىي سەۋدا خىلتى ۋە يەلدىن بولغان كېسەللىكلىرى مەسىلەن، ھېق تۇتۇش، يەل تۇرۇپ قېلىش، قورساق ئېسىلىش، ئىككى بېقىنى سانچىلىپ (قادىلىپ) ئاغرىش قاتارلىقلار. بىر قىسىم بۆرەك كېسەللىكلىرى مەسىلەن، سۈيۈقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان سۈيدۈك كۆپ كېلىش، سۈيدۈك توختىماسلىق، قول-پۇتنىڭ سوغۇق ئۆتۈپ كېتىشى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان ئاغرىش قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە خىلتسىز سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سوزۇلما بوغۇم ياللۇغى، بوغۇم ئەتراپى ياللۇغى، سۆڭەك ئۆسۈش خاراكتېرلىك بەل-پۇت ئاغرىقى، ئوپېراتسىيەدىن كېيىنكى ئاغرىق، ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشتىن بولغان ئاغرىش، مۇسكۇل ئاغرىش، مەركەز مەنبەلىك مۇسكۇل سىپازمىسى قاتارلىقلارغا قارىتا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش قوللىنىلىدۇ.

ھازىر توك ئارقىلىق ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ھەر خىل نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرى، كانايچە زىققىسى، ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىقلاردا. تېرە كېسەللىكلىرىدىن، ئاقكېسەل (بەرەس)، تەمرەتكە، قارادا غ كېسىلى قاتارلىقلاردا. ئاياللار كېسەللىكلىرىدىن، سىرتقى جىنسىي يول ساھەسىدىكى كېسەللىكلەر، چاتيېرىق ئارىلىقىدىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشلەر؛ دوۋسۇن ساھەسىدىكى ھەر خىل ياللۇغ، يارا خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشى قاتارلىقلاردا يەرلىك ئورۇننىڭ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاش ھەمدە سىرتتىن ئىشلىتىلگەن دورىلارنىڭ تېز سۈمۈرۈلۈپ دورىنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە كۆپ قوللىنىدۇ.

2. ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار.

1) ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئېلىپ بارغاندا ھەددىدىن زىيادە قىزىتىۋېتىپ، يەرلىك ئورۇننى كۆيدۈرۈپ زەخىملەندۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش لازىم.

2) ئىسسىق ئۆتكۈزىدىغان ئورۇننى كېسەللىكنىڭ ئورنى ۋە مەنبەسىگە قاراپ بەلگىلەشكە دىققەت قىلىش كېرەك.

3) ئۆتكۈر قورساق ساھەسى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ تېخى دىئاگنوزى ئېنىقلانمىغانلار ھەمدە يۇقۇملىنىپ زەخىملەنگەن ھەم يىرىڭلاش خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشى بولغانلارغا قارىتا ئىسسىق ئۆتكۈزمەسلىك كېرەك.

4) ھەرقايسى ئەزالاردا قاناش كۆرۈلگەندە يەنى مەيلى سىرتقى ئەزا ياكى ئىچكى ئەزادا قاناش بولسۇن ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش مەنئىي قىلىنىدۇ.

5) يۇمشاق توقۇلمىلار سوقۇلۇپ يارىلانغان، قايرىلىپ يارىلانغان، دەسلەپكى مەزگىلدىكى سۇلۇق ئىششىق بولغۇچىلارغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش چەكلىنىدۇ.

6) ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋاقتىنى كېسەلنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە بىمارنىڭ بەرداشلىق بېرىش ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق بەلگىلەش لازىم.

ئون بەشىنچى باب سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلىمۇ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە قەدىمدىن تارتىپ قوللىنىلىپ كېلىنىۋاتقان داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، بۇ ئۇسۇل بىلەن بەدەننىڭ مەلۇم قىسمىغا ياكى مەلۇم ئەزاغا سىرتتىن سوغۇقلۇق تەسىر قىلدۇرۇش ئارقىلىق ھەر خىل قاناشلارنى ۋە ھەر خىل ئاغرىقلارنى، ئۆتكۈر قىزىتمىلارنى، شۇنىڭدەك قاتتىق ئىسسىق ئۆتۈپ كەتكەندىن بولغان ھەرخىل كېسەللىكلەرنى تېز داۋالىغىلى بولىدۇ. سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرىمۇ كۆپ بولۇپ گرېلكا، بوتۇلكا، ھايۋان دوۋساقلىرى ياكى سۇلياۋ خالتا قاتارلىقلارغا ئېلىپ ياكى ھەرخىل دورىلارنىڭ قايىنىتىلغان سۇلىرىنى، ئەرەقلىرىنى سوۋۇتۇپ ئىچۈرۈش، كىلىزما قىلىش ياكى لۆڭگە، ماتا قاتارلىقلارغا شۈمۈرتۈپ يەرلىك ئورۇنغا قويۇش، ياكى مۇزلىتىپ لۆڭگە، ماتادا تەييارلانغان خالتا ۋە باشقىلارنىڭ ئىچىگە مۇز پارچىسىنى سېلىپ كېسەللەنگەن ئەزاغا قويۇش ئارقىلىق سوغۇق ئۆتكۈزىلىدۇ.

1§. سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

1) سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئېلىپ بارغاندا سوغۇقلۇقنىڭ فىزىكىلىق تەسىرى ئاستىدا توقۇلمىلارنىڭ تېمپېراتۇرىسى تۆۋەنلەپ، يەرلىك ئورۇننىڭ قان ئايلىنىشى ئاستىلاپ، ماددا ئالمىشىش تۆۋەنلەيدۇ. قان تومۇرلار تارىيىپ، سپازمىلىنىدۇ. بۇنىڭ بىلەن يەرلىك ئورۇندىكى ئاغرىق پەسىيىدۇ ياكى قاناش توختايدۇ.

2) سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش بىر قىسىم يۇقىرى ھارارەتلىك كېسەللىكلەر (مەسىلەن، كۆيۈك، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك چالاڭغۇراش)گە قارىتا يەرلىك ئورۇندىكى نېرۋىلارنىڭ سېزىمچانلىقىنى تۆۋەنلىتىپ، تېزلا ئاغرىق پەسەيتىش ۋە ھارارەتنى تۆۋەنلىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ، بۇ ئارقىلىق خىلتسىز ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ھەرخىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

3) ھەر خىل ئىچكى-تاشقى قاناشلارغا قارىتا سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئېلىپ بارغاندا سوغۇقلۇق كەيپىيات يەرلىك ئورۇندىكى قانتومۇرنى تارايتىش تەسىرىنى بېرىپ، قاناشنى توختىتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

§2. سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرى

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە خىل بولىدۇ:

1) باش ساھەسىگە سوغۇق ئۆتكۈزۈش ئۇسۇلى:
قىزىتما، قان بېسىمى يۇقىرىلىق سەۋەبىدىن ياكى زەخىملىنىشتىن بولغان بۇرۇن قاناش قاتارلىقلارغا قارىتا مۇز پارچىسى سېلىنغان گىرىلكا ياكى مۇز پارچىسىنىڭ ئۆزىنى باش يەنى پېشانە ۋە ئىككى چېكە ساھەسىگە قويۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە باشنى، پېشانىسىنى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇش يەڭگىل دەرىجىلىك بۇرۇن قاناش ۋە يوقىرى قان بېسىم كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ.

2)زەخىملەنگەن ئورۇنغا سوغۇق ئۆتكۈزۈش ئۇسۇلى:
زەخىملىنىش سەۋەبىدىن قان تومۇرلىرى يېرىلىپ قان توختىمىغان ئەھۋال ئاستىدا قانىغان ئورۇنغا مۇز پارچىسىنى بېسىپ يەرلىك ئورۇننىڭ قان تومۇرلارىسقارتىش ۋە قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش ئارقىلىق قاناشنى توختىتىشقا بولىدۇ.

3) ئاشقازان ساھەسىگە سوغۇق ئۆتكۈزۈش ئۇسۇلى:
ئاشقازاندا قاناش بولۇپ، ئاشقازاندىن قان كەلگەن ئەھۋالدا ئاشقازان ئۈستىگە مۇز گىرىلكىسى قويۇلىدۇ ياكى مۇزنى پارچىلاپ كىچىك مۇز پارچىسى يۇتقۇزۇلۇپ ئاشقازانغا بىۋاستە سوغۇق ئۆتكۈزىلىدۇ.

4) قورساققا سوغۇق ئۆتكۈزۈش ئۇسۇلى:
ئىسسىقلىقتىن بولغان ئىچى سۈرۈشلەردە قورساققا مۇز گىرىلكىسى ياكى مۇز پارچىسى قويۇش ياكى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇش ئارقىلىق سوغۇق ئۆتكۈزۈپ ئىچى سۈرۈشنى توختىتىشقا بولىدۇ.

§3. سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

1. سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر
سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشقا بولىدىغان كېسەللىكلەر ئاساسلىقى، بۇرۇن قاناش ۋە باشقا ئورۇنلاردىكى زەخىملىنىشتىن بولغان قاناشلار، ئاشقازان قاناش، ئىسسىقلىقتىن بولغان ئىچى

سۈرۈش، يۇقىرى قىزىتما، قان بېسىمى يۇقىرىلىقتىن بولغان ياكى ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش، ئۇنىڭدىن باشقا سىرتقى زەخىملىنىشنىڭ ئۆتكۈر مەزگىلى ۋە ئاسارىتىگە ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئاغرىق، ئىششىق، بويۇنغا يەل تۇرۇپ قېلىش، كۆيۈك، ئۆتكۈر بەل ئاغرىش ۋە بوغۇم ياللۇغىنىڭ ئۆتكۈر ئالامىتى قاتارلىقلاردا قوللىنىدۇ.

2. سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

1) سوغۇق ئۆتكۈزۈشنى ئامال بار قىش كۈنلىرى قوللانماسلىق كېرەك.

2) مۇزلۇق گىربلكىنى يەرلىك ئورۇندا بەك ئۇزۇن تۇرغۇزماسلىق لازىم. يەنى كېسەللىك ئالامەتلىرى يوقالغىچە قويسا بولىدۇ. ھەمدە سىرتقى مۇھىت بەك ئىسسىق ياكى بەك سوغۇق بولماستىن، بەلكى مۇھىت تېمپېرا تۇراسى نورمال ھالەتتە بولۇشى كېرەك.

3) توقۇلمىلارنىڭ كەڭ دائىرىلىك زەخىملىنىشى، يەرلىك ئورۇندا قان ئايلىنىشنىڭ ياخشى بولماسلىقى ياكى يۇقۇملىنىش خاراكتېرلىك شوك، مىكرو قان ئايلىنىشنىڭ روشەن توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى، تېرىنىڭ كۆكىرىپ كېتىشى قاتارلىق ئېغىر ئالامەتلەر كۆرۈلگەندە قوللىنىشقا بولمايدۇ.

4) سوزۇلما ياللۇغلىنىش ياكى ئەزالارنىڭ چوڭقۇر قىسمىدا يىرىڭلىق كېسەللىك ئوچىقى بولغاندا سوغۇق ئۆتكۈزۈشكە بولمايدۇ.

5) گەجگە ئارقىسى، قۇلاق سۇپرىسى، ئۇرۇقدان خالتىسى قاتارلىق ئورۇنلارغا سوغۇق ئۆتكۈزمەسلىك، ئۇششۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

6) يۈرەك رىتىمىنىڭ رىفلېكسلىق ئاستىلاپ كېتىشى، يۈرەك دالانچىسى ۋە يۈرەك قېرىنچىسىنىڭ تالالىق تىترىشى ۋە ئۆتكۈزۈشنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن يۈرەك ئالدىنقى ساھەسىگىمۇ ئىمكان بار سوغۇق ئۆتكۈزمەسلىك لازىم.

7) پۇتنىڭ ئالقىنىغا سوغۇق ئۆتكۈزۈشكە بولمايدۇ. چۈنكى ئۇنداق قىلمىغاندا رىفلېكسلىق ھالدا قان تومۇر ئۇچلىرىنىڭ تارىيىشى كېلىپ چىقىپ، ئىسسىقلىقنىڭ تارقىلىشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. ياكى تاجىسمان ئارتېرىيىنىڭ ئۆتكۈنچى قىسقىرىشىنى قوزغىتىدۇ. شۇڭلاشقا، يۈرەك كېسىلى بارلار ۋە يۇقىرى قىزىتما بولۇۋاتقان ئاغرىقلارغا نىسبەتەن پۇتنىڭ ئالقىنىغا سوغۇق ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنىش لازىم.

8) كېسەللىك سەۋەبىنى ئۇبدان ئېنىقلاپ، كېسەللىك خىلىتسىز سوغۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا ياكى خىلىتلىق مىزاج بوزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ بەلغەم خىلىتىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان بولسا بۇ ئۇسۇلنى قوللانماسلىق كېرەك.

ئون ئالتىنچى باب تېرىگە ئېلىپ داۋالاش

تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە تارىخىي ئۇزۇن بولغان داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ئۆزى يەڭگىل، كېسەلگە زىيانلىق تەسىر كۆرسەتمەيدىغان بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. بۇ خىل ئۇسۇلنىڭ قان ئازلىق، بەدەن ئاجىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى. تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى دېگەنلىك ــــ يېڭى سويۇلغان قارا ئوغلاقنىڭ ئىسسىق تېرىسىگە بىمارنىڭ مىزاجىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان دورىلارنى سوقۇپ تېرە ئۈستىگە تەكشى سەپكەندىن كېيىن، بىمارنى مەزكۇر تېرىگە چىڭ يۆگەپ بىر سائەت ئەتراپىدا ياتقۇزۇشنى كۆرسىتىدۇ. تېرىگە ئېلىشتا ئاساسلىقى يۇڭى قىرقىلمىغان، قارا ئوغلاق ياكى قارا ئېرىك پاقلان تېرىسى ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئۇيغۇر تېۋىپلىرى قەدىمدىن تارتىپ قوللىنىپ كېلىۋاتقان ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، قان ئازلىق، ماغدۇرسىزلىق، قۇۋۋەت ئاجىزلىقتىن بولغان ھەرخىل كېسەللىكلەرگە تا بۈگۈنگە قەدەر قوللىنىپ كېلىنىۋاتىدۇ.

§1. تېرىگە ئېلىپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە:

1. تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ئېلىپ بارغاندا تېرىنىڭ ئىسسىقلىق تەسىرىدە توقۇلما ۋە ئەزالارنىڭ تېمپېراتۇرىسى مۇئەييەن دەرىجىدە يۇقىرىلاپ قان ئايلىنىش راۋانلىشىدۇ. بۇنىڭ بىلەن يەرلىك ئورۇننىڭ ۋە ئومۇمىي بەدەننىڭ ماددا ئالمىشىشى ياخشىلىنىدۇ.

2. تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ئېلىپ بارغاندا بەدەندە يىغىلىپ قالغان بۇزۇق ماددىلار جۈملىدىن غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ چىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى، ئۇنىڭدىن باشقا ئۇرۇلۇش ۋە سوقۇلۇشتىن بولغان ئاغرىق، قان ئازلىقتىن بولغان ئۇستىخان ئاغرىش قاتارلىقلاردا ئاغرىق پەسەيتكىلى بولىدۇ.

3. دورىلىق تېرىگە ئېلىش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا دورىلارنىڭ تەسىر قىلىش ئۈنۈمىنى ئاشۇرۇپ، بەدەننىڭ سوغۇقلۇقتىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلىرىنى ئۈنۈملۈك داۋالىغىلى بولىدۇ

§2. تېرىگە ئېلىپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى

تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى ئاساسلىقى تۆۋەندىكىدەك ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ:

1. دورىسىز تېرىگە ئېلىپ داۋالاش

بۇنىڭدا تېرىسىنى ئىشلەتمەكچى بولغان ھايۋاننى ئۆلتۈرۈپ ناھايىتى تېز سويۇپ، تېرە قىزىقلىقى سوۋۇپ بولغۇچە تېرىنى ئىسسىق ھالدا بىمارنىڭ بەدىنىگە بىۋاستە يېپىپ، ئۈستىدىن بىرەر ئەدىيالغا ئوخشاش نەرسە بىلەن يۆگەپ قويىلىدۇ، ئەگەر قىش پەسلى بولسا يوتقاندا يۆگەپ قويۇلسىمۇ بولىدۇ.

يۆگىلىپ يېتىش ۋاقتى بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بىر سائەت ئەتراپىدا بولسا بولىدۇ.

2. دورىلىق تېرىگە ئېلىپ داۋالاش

بۇنىڭدا بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىغا قارىتا جويۇز، بوزبۇغا، زەنجىۋىل، ئىگىر قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ، ئاندىن ئۇنى تېز سۈرئەتتە سويۇۋېلىنغان ئىسسىق تېرىگە سېپىپ، مەزكۇر تېرە بىمارنىڭ بەدىنىگە يېپىلىدۇ.

بۇ ئۇسۇلنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە قارىتا ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى، مەسىلەن، سوغۇقتىن بولغان رېماتىزم ۋە ھەر خىل چوڭ ـ كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى، سوغۇقتىن بولغان بەل ئاغرىش، ئەرلەر جىنسىي ئاجىزلىقى، يېڭى توغۇتتىن قوپقان، يېڭى كېسەلدىن قوپقان، تۇرمىدە ئۇزۇن يېتىپ قالغان، ماغدۇرسىزلىق ۋە بىر قىسىم يۈرەك كېسەللىكلىرى ۋە ئاياللار كېسەللىكلىرىگە قارىتا دورىلىق تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ ئۈنۈمى ياخشى.

§3. تېرىگە ئېلىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

1. تېرىگە ئېلىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر

تېرىگە ئېلىپ داۋالاشقا ئاساسلىقى قان ئازلىق، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىق كېسىلى ھەم ھەر خىل سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەردىن چوڭ ـ كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى، بوغۇملاردىكى ئىششىق ۋە يەل، رېماتىزملىق بوغۇم ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچ نېرىپ ئاغرىقى، ئاياللار كېسەللىكلىرىدىن سوغۇقتىن بولغان بەل ئاغرىقى، ھەيز قالايمىقانلىشىش، دوۋسۇن ۋە يېرىق ئاغرىقى، ئاق خۇن كېسەللىكى قاتارلىقلار مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سوزۇلما بۆرەك كېسەللىكلىرى، پۇت ـ قوللار قولىشىش

كېسەللىكى، سۆگەك ۋە گۆشلەرنىڭ سىرقىراپ ئاغرىشى قاتارلىقلار ھەم ئۇرۇلۇش ۋە سوقۇلۇشتىن بولغان ئاغرىقلار، قان ئازلىقتىن بولغان ئاغرىقى، پەي چۆچۈش كېسىلى بارلار، كېسەلدىن يېڭى قوپقانلار، يېڭى تۇغۇتتىن قوپقان ئاياللار قاتارلىقلارغا تېڭگە ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ.

2. تېرىگە ئېلىپ داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

1) سوغۇق ھاۋادا تېرىگە ئالماسلىق يەنى تېرىگە ئالىدىغان ئورۇن ياكى ئۆينىڭ ھاۋاسى ئىللىق بولۇشى تەلەپ قىلىنىدۇ ھەمدە بوران-چاپقۇنلۇق، يامغۇرلۇق كۈنلەردە تېرىگە ئېلىشقا بولمايدۇ. تېرىدىن چىققاندىن كېيىن سوغۇق تەگكۈزۈپ قويماسلىق كېرەك.

2) ئىسسىقتىن بولغان يۇرەك كېسىلى بارلار، قان بېسىمى يۇقىرىلار ھەم باشقا ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەر تېرىگە ئالماسلىق كېرەك.

3) توقۇلمىلارنىڭ زەخىملىنىشى ئېغىر بولغانلار ھەم بەدەننىڭ ھەرقانداق بىر ئورنىدا قاناش ئەھۋالى بولغانلارغا قارىتا تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىشقا بولمايدۇ.

4) بوۋاق باللارنى ھەم بەك ياشىنىپ بەدىنى ھەددىدىن زىيادە ئاجىزلاپ كەتكەنلەرنى تېرىگە ئېلىپ داۋالاشقا بولمايدۇ.

5) بىر قىسىم جىددىي كېسەللىكلەر (كانايچە زىققىسى. يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى قاتارلىقلار) ھەم تارقىلىشچان يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر (جىگەر ياللۇغى، قىزىل، گۆرەن بېزى ياللۇغى… قاتارلىقلار)نى تېرىگە ئېلىپ داۋالاشقا بولمايدۇ.

6) تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ۋاقتىنى بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى، بەرداشلىق بېرىش ئەھۋالى قاتارلىقلارغا ئاساسەن مۇۋاپىق بېكىتىش كېرەك. ئادەتتە نورمال بولغاندا بىر سائەت ئەتراپىدا بولسا بولىدۇ.

7) چاپلىنىدىغان تېرە ھايۋان تېنىدىن ئاجرىتىۋېلىنىدىغان بولغاچقا، ئۆلتۈرۈلگەن ھايۋان كېسەل بولماسلىقى كېرەك.

8) تېرە ئۈستىگە سېپىلىدىغان دورىلار بەك ئىسسىق، ئۆتكۈر دورىلار ۋە زەھەرلىك دورىلار بولماسلىقى كېرەك.

ئون يەتتىنچى باب لوڭقا قويۇپ داۋالاش

لوڭقا قويۇش ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرىدە ھىجامەت قويۇش دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

لوڭقا قويۇپ داۋالاش ئۇسۇلى بولسا ئوت كۈچى بىلەن لوڭقا ئىچىگە تەتۈر بېسىم پەيدا قىلىپ، ئۇنى بەدەن سىرتقى يۈزىنىڭ مەلۇم يېرىگە قويۇپ شۈرۈتۈش ئارقىلىق لوڭقا قويۇلغان ئورۇننىڭ تېرە ئاستىدىكى يىغىلىپ قالغان گاز خاراكتېرلىك چىقىرىندى ماددىلارنى تېرە تۆشۈكچىلىرى ئارقىلىق چىقىرىش ھەم قان شۈرۈتۈش ئارقىلىق كېسەللىك ماددىنى چىقىرىپ، كېسەل داۋالايدىغان بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت.

لوڭقا قويۇپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ تارىخى ئۇزۇن بولۇپ، قەدىمدىن تارتىپ ئۇيغۇر تېۋىپلىرى ھەرخىل ئۇسۇللار ۋە ھەرخىل سايمانلار ئارقىلىق لوڭقا قويۇپ داۋالاش ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللىنىپ كەلگەن، ھېلى ھەم ھازىرغا قەدەر قوللىنىپ كېلىۋاتقان ئۈنۈملۈك داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. «دەستۇرۇل ئىلاج»، «ئاقسارايى» «ئېكسىرى ئەزەم» قاتارلىق ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك ئەسەرلىرىدە «شەخەك قويۇش» دەپمۇ ئاتىلىپ ئۇنىڭ ئۇسۇللىرى ۋە شەخەك قويۇلىدىغان ئورۇنلار ھەققىدە مەلۇماتلار ئوتتۇرىغا قويۇلغان. ھازىر بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى يېڭى تەرەققىياتلارغا ئېرىشتى. كۆپ ئىشلىتىلىدىغان لوڭقا تۈرلىرىمۇ سۇلياۋدىن ياسالغان، پار-پۇردىن ياسالغان، ئەينەكتىن ياسالغان، بامبۇكتىن ياسالغان بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە ئەينەكتىن ياسالغان لوڭقا ئەڭ كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. (ئىلگىرى ھايۋان مۈڭگۈزلىرىدىن، مىستىن ياكى پار-پۇردىن ياسالغان لوڭقا ئىشلىتىلەتتى



28 - رەسىم. لوڭقا قويۇش

§1. لوڭقا قويۇپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

لوڭقا قويۇپ داۋالاش ئۇسۇلى توۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە

1) لوڭقا قويۇپ داۋالاش ئۇسۇلى ئارقىلىق تېرە ئاستىغا يىغىلىپ قالغان ھەر خىل بۇزۇق ماددىلار يەنى غەيرىي تەبىئىي خىلتلار ۋە يەل قاتارلىقلارنى قوزغاش ۋە چىقىرىپ تاشلاپ توقۇلما ۋە ئەزالارنى يات ماددىلاردىن تازىلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

2) لوڭقا قويۇش ئۇسۇلى ئارقىلىق يەرلىك ئورۇنغا يىغىلىپ قالغان قان زەردابى، يىرىڭ قاتارلىقلارنى سۈمۈرتۈپ تەر تۆشۈكچىلىرى ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاپ يەرلىك ئورۇندىكى توقۇلما ۋە ئەزالارنىڭ قان ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرۇپ ماددا ئالمىشىشىنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

3) لوڭقا قويۇپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىغا ئوخشاش بەدەننىڭ ھەرقايسى ئورۇنلىرىدىكى پايدىلىق تەركىبلەرنىڭمۇ چىقىپ كېتىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ. مەسىلەن، دورا ئارقىلىق داۋالاشتا بىر قىسىم كېسەللەرگە سۈرگە بەرگەندە كېسەللەنگەن ئورۇندىكى يات ماددىلار، غەيرىي تەبىئىي خىلتلار چىقىپ كەتكەندىن سىرت يەنە بەدەننىگە پايدىلىق بىر قىسىم ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىمۇ چىقىپ كېتىدۇ. لوڭقا قويۇپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا پەقەت يەرلىك ئورۇندىكى بۇزۇلغان خىلتلار ۋە يات ماددىلار چىقىرىپ تاشلىنىدۇ

§2. لوڭقا قويۇپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى

لوڭقا قويۇپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋەئۇسۇللىرى چوڭ جەھەتتىن تۆۋەندىكىدەك ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ.

1. قانلىق لوڭقا قويۇش

بۇنىڭدا يەرلىك ئورۇننى قىزىلگۈل ئەرقى ياكى زەمچىنىڭ پارلىق سۈيى ياكى ئىسپىرت بىلەن پاكىز دېزىنفېكسىيە قىلىپ (تازىلاپ) ئاندىن يۇقىرىقى سۈيۇقلۇقلارنىڭ بىرسىدە دېزىنفېكسىيەلەنگەن نەشتەر (يىڭنە) ياكى تىغ بىلەن يەرلىك ئورۇن يۈزەكى ھالدا (قان چىقمىغان ھالدا) تىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئوت كۈچى ئارقىلىق لوڭقا ئىچىگە تەتۈر بېسىم پەيدا قىلىنىپ (يەنى ئوتلىق قەغەزنى لوڭقا ئىچىگە تاشلاپلا دۈم قىلىنىدۇ) لوڭقا دەرھال يەرلىك ئورۇنغا چاپلاپ قويۇلىدۇ.

لوڭقا قويۇش ۋاقتى لوڭقىنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى ۋە ئەھۋالغا قاراپ5 ~ 10 مىنۇت ياكى 15 ~ 20 مىنۇت ۋە ياكى 30 ~ 60 مىنۇت بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ. لوڭقىنى ئېلىۋېتىشتە بىر قول بىلەن لوڭقىنى تۇتۇپ، يەنە بىر قول بىلەن لوڭقا ئېغىزى ئەتراپىدىكى تېرىنى بېسىپ، لوڭقا ئىچىگە

ھاۋا كىرگۈزسىلا، لوڭقا ئۆزلۈكىدىن ئاجرايدۇ. ئەگەر لوڭقا قويۇلغان ئورۇندىن بۇزۇق ماددىلار مەسىلەن، قان - يىرىڭ قاتارلىقلار چىقمىغان بولسا، لوڭقا ئېلىۋېتىلگەن ئورۇندىكى كۆپكەن تېرە دېزىنفېكسىيەلەنگەن نەشتەر ياكى تىغ بىلەن تىلىنىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن لوڭقىنى قويغاندا، لوڭقا ئىچىگە بۇزۇلغان قان ئارىلاش يىرىڭ قاتارلىق بۇزۇق ماددىلار يىغىلغاندىن كېيىن لوڭقا ئېلىۋېتىلىدۇ.

قويۇلىدىغان لوڭقا سانى كېسەللەنگەن ئورۇننىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ۋە لوڭقىنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىگە قاراپ 1 ~ 6 گىچە بولسا بولىدۇ.

2. قانسىز لوڭقا قويۇش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن لوڭقا قويۇلىدىغان ئورۇننى قىزىلگۈل ئەرقى ياكى ئىسپىرت (75% لىك) بىلەن تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، ئوتلۇق قەغەز ياكى پەلگۈچ سېلىنغان لوڭقىنى دەرھال كۆمتۈرۈپ، تازىلانغان ئورۇنغا چىڭ بېسىپ قويۇلىدۇ. لوڭقىنى قويۇپ مەلۇم ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن يەرلىك ئورۇن يەل ۋە باشقا بۇزۇق ماددىلارنىڭ يىغىلىشى بىلەن كۆپىدۇ. لوڭقىنىڭ قويۇلۇش ۋاقتى ۋە قويۇلىدىغان لوڭقا سانى كېسەللەنگەن ئورۇننىڭ ئەھۋالى ۋە لوڭقىنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىگە ئاساسەن ۋاقتى 5 ~ 10مىنۇت ياكى 10 ~ 20 مىنۇت ياكى 30 ~ 60 مىنۇت بولىدۇ. لوڭقا سانى1~6 ياكى1 ~ 8 گىچە بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ.

ئومۇرتقىنىڭ مەلۇم سەۋەبتىن چىقىپ كېتىشىدە قانسىز لوڭقا قويۇش مەنپەئەتلىك.

§3. لوڭقا قويۇپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

1. لوڭقا قويۇپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر.

لوڭقا قويۇپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ تۈرى كۆپ بولسىمۇ، بىراق لوڭقا قويغان ئورۇننىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن ئوخشاش بولمىغان كېسەللىكلەرگە قارىتا ئۆزىنىڭ شىپالىق تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. تۆۋەندە لوڭقا قويىلىدىغان ئاساسلىق ئورۇنلار ۋە داۋالايدىغان كېسەللىكلەر كۆرسىتىپ ئۆتىلىدۇ:

1) بويۇن ئومۇرتقىسى بىلەن بىرىككەن ئورۇنغا لوڭقا قويۇش.

بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش باش ئاغرىقى، ئىسسىقلار، كۆز ئەتراپىغا تەمرەتكە، ياللۇغ پەيدا بولۇش، ئېغىز پۇراش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە پايدىلىق، لېكىن بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويغاندا بىر قىسىم كىشىلەردە ئۇنۇتقاقلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقى ئۈچۈن سەل تۆۋەنرەك ئورۇنغا قويۇش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

2) ئاستىنقى زاڭاقتا لوڭقا قويۇش.

بۇ ئورۇننى لوڭقا قويۇش ھەر خىل چىش كېسەللىكلىرى، يۈز كېسەللىكلىرى، تاڭلاي كېسەللىكلىرىگە پايدىلىق بولۇپ،يۈز تېرىلىرىدىكى ھەرخىل كېسەللىكلەرگىمۇ شىپالىقدۇر.

3) غولنىڭ ئارىلىقىغا لوڭقا قويۇش.

بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش ئىككى ئۇقرەك، ئېغىز بوشلۇق كېسەللىكلىرى، بىر قىسىم ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك، لېكىن ئاشقازانغا زىيانلىق بولۇپ، ئاشقازان ئۇدۇلىدىن سەل يۇقىرىراق ئورۇنغا قويۇش كېرەك ياكى مەزكۇر ئورۇنغا لوڭقا قويۇش بىلەن بىرلىكتە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بىرلىكتە ئىشلىتىش كېرەك.

4) بويۇندىكى ئىككى چوڭ تومۇر ئۈستىگە لوڭقا قويۇش.

بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرى، چىش، بۇرۇن، كۆز، قۇلاق قاتارلىق ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرگە پايدىلىق. لېكىن بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش مېڭىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ۋە رەئشە (تىترىمە كېسەل)نى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا مەزكۇر ئورۇنغا لوڭقا قويغاندا مېڭىنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بىرگە بېرىش لازىم.

5) توققۇز كۆزگە لوڭقا قويۇش.

بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش چىيغان، غەلۋىردەك، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى، بوۋاسىر، پىل پۇت كېسەللىكى، ئۇرۇقدان خالتىسىغا يەل پەيدا بولۇش، بالياتقۇغا يەل پەيدا بولۇش، بەدەن قىچىشىش (قىچىشقاق) قاتارلىق كېسەللىكلەرگە پايدىلىق.

6) يوتىنىڭ ئىچكى تەرىپىگە لوڭقا قويۇش.

بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش ئۇرۇقدان ياللۇغى، ئاياللار ئىچكى جىنسىي بەزلىرىگە پەيدا بولغان ئىششىق، ئىككى يوتىغا پەيدا بولغان جاراھەتلەرنى يوقىتىدۇ.

7) تىز ئاستى ئويمىنىغا لوڭقا قويۇش.

بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش سۈيدۈك يوللىرىنىڭ ئىششىقى ۋە جاراھەتلىرىنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئىششىقتىن بولغان تىز بوغۇمى ئاغرىقى، پاقالچاق ۋە پاقالچاقنىڭ تۆۋەنكى تەرىپىدە پەيدا بولغان سوزۇلما جاراھەتلەرنى داۋالاش تەسىرىگە ئىگە.

8) ئىككى ھوشۇقتا لوڭقا قويۇش.

بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش ئاياللاردا ئادەت توختاپ قالغاندىن بولغان كېسەللىكلەر ۋە ئۇششاق بوغۇملاردا پەيدا بولغان ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللەرگە پايدىلىق.

9) مەقەتكە قانسىز لوڭقا قويۇش.

بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش، ئۈچەي ۋە ئاشقازاندىكى ماددىنى تۆۋەنگە تارتىدۇ. ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. ئومۇمىي بەدەننى يەڭگىللەشتۈرىدۇ.

10) باشقا ئورۇنلارغا لوڭقا قويۇشنىڭ تۆۋەندىكىدەك پايدىسى بار.

(1) ئاياللارنىڭ ئادىتىنى توختىتىشقا ئېھتىياج چۈشكەندە ئىككى ئەمچەك ئۈستىگە قانسىز لوڭقا قويۇش بىلەن بۇ مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ.

(2) ئۈچەينىڭ دوۋسۇنغا چىقىۋېلىشى ياكى ئۆرۈق بېزىنىڭ دوۋسۇنغا چىقىۋېلىشىنى داۋالاشتا قارشى تەرەپكە لوڭقا قويۇش ئارقىلىق ئۇلارنى ئۆز جايىغا قايتۇرغىلى بولىدۇ.

(3) ئۈچەي توسۇلۇش، قورساق ئىچىدىكى يەللەردىن بولغان سانجىق، ھەيز توختاپ قالغاندىن بولغان بالىياتقۇ ئاغرىقلىرىدا كىندىك ئۈستىگە قانسىز لوڭقا قويۇلىدۇ.

(4) ئىككى يوتا، ئىككى تىز ۋە پاقالچاق ئارىلىقىغا لوڭقا قويۇش بوۋاسىر، كىچىك يوغۇملار ئاغرىقى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

2. لوڭقا قويۇپ داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

1) لوڭقا قويۇلىدىغان ئورۇن، لوڭقا قويۇش ۋاقتى، لوڭقىنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى، قايسى خىل لوڭقا قويۇش ئۇسۇلىنى قوللىنىش قاتارلىقلارغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك.

2) لوڭقا قويۇلىدىغان ئورۇن ۋە لوڭقىنىڭ تازىلىنىشى قاتارلىقلارغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش، يەنى بىر كېسەلگە قويغان لوڭقىنى دېزىنفېكسىيىلىمەي تۇرۇپ ئىككىنچى بىر كېسەلگە قويماسلىق كېرەك.

3) لوڭقا قويۇلىدىغان ئورۇندا ئېغىر جاراھەت، زىدىلىنىش ئەھۋاللىرى بولسا يەنى توقۇلمىلاردا زەخىملىنىش بولغان بولسا بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش مەنئى قىلىنىدۇ.

4) لوڭقا قويۇپ بولۇپ بىر سائەتكىچە تاماق يېمەسلىكى لازىم. ئەگەر لوڭقا قويۇلغان بىمار ئىسسىق مىزاج بولسا ئانار سۈيى، كاسىنە سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى ئانار شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

5) لوڭقا قويۇلۇپ بولغاندىن كېيىنلا جىنسىي ئالاقە قىلىشقا، مۇنچىغا كىرىشكە ياكى جىنسىي ئالاقە قىلىپ بولۇپ ياكى مۇنچىدىن چىقىپلا لوڭقا قويدۇرۇشقا بولمايدۇ.

6) ئىككى ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا ۋە 60 ياشتىن يۇقىرى ياشانغان كىشىلەرگە لوڭقا قويۇشقا بولمايدۇ.

7) يۈرەك ۋە ئاشقازىنى ئاجىز كىشىلەرنىڭ غول قىسمىغا، مېڭىسى ئاجىز (ئۇنۇتقاق) كىشىلەرنىڭ گەجگە قىسمىغا لوڭقا قويۇشقا بولمايدۇ.

8) قان ئېلىش بىلەن بىر ۋاقىتتا لوڭقا قويۇشقا بولمايدۇ.

9) لوڭقا قويغاندا تۇخۇم ۋە تۇزلۇق تاماقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

10) لوڭقا قويدۇرغانلار ئېغىر غەم ـ قايغۇ، ھەسرەت ـ نادامەت، ئازابلىنىش، قاتتىق غەزەپلىنىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئون سەككىزىنچى باب قان ئېلىپ داۋالاش

قان ئېلىش — مەخسۇس تىغلىق ئەسۋاب ياكى ھاشارات (زۇلۇك قۇرتى)نىڭ ياردىمى بىلەن بەدەننىڭ مەلۇم قىسمىدىكى ۋېنا قان تومۇرىنىڭ پۇتۇنلۇكىنى بۇزۇپ، مەلۇم مىقداردىكى قاننى ئىختىيارى ھالدا بەدەن سىرتىغا چىقىرىش ئارقىلىق بىر قىسىم كېسەللەرنى داۋالاشتا قوللىنىدىغان تېخنىكىلىق بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

قان ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى ئەجدادلىرىمىز قەدىمدىن تارتىپ قوللىنىپ كېلىۋاتقان ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، دەسلەپتە بەزى ھۆكۈمالار «قان ئىنساننىڭ ھاياتى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ماددا، شۇنىڭ ئۈچۈن قان ئېلىش توغرا ئۇسۇل ئەمەس» دەپ قارىغان. لېكىن، كېيىنكى زامانلارغا كەلگەندە قان ئېلىشنىڭ كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىشتىكى رولىنى تونۇپ يېتىپ، داۋالاش ئۇسۇللىرى قاتارىغا كىرگۈزگەن. ھەمدە، قان خىلتى نورمال مىقداردىن ئېشىپ كەتكەندە ياكى سۈپىتى ئۆزگىرىپ بۇزۇلغاندا ياكى قان بۇزۇلۇپ خەتەرلىك كېسەللىكلەر يۈز بېرىش خەۋپى تۇغۇلغاندا قان ئېلىش زۆرۈر دەپ ئوتتۇرىغا قويغان. يەنە يېقىندىن بېرى بەزى تېبىبى خادىملار ئارىسىدا قان ئېلىشنىڭ توغرا ئەمەسلىكى توغرىسىدا غۇلغۇلا پەيدا بولۇپ، قان ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى كىلىنىك داۋالاش ئەمەلىيىتىدە كۆپ قوللىنىلمايدىغان بولۇپ قالدى، بەزى تەرەققىي قىلغان داۋالاش ئورۇنلىرىدا قان سۈزۈش سايمانلىرى ئارقىلىق قان پاكىزلاش، قان يۆتكەش، قان تەقدىم قىلىش سالامەتلىككە پايدىلىق دېگەندەك تەرغىباتلار مەيدانغا چىقتى، قان ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى ھەققىدە يەنىمۇ تەتقىقاتنى قانات يايدۇرۇپ ئۇنىڭ كىلىنىكىدىكى ئەھمىيىتىنى تېخىمۇ ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىشىمىزغا توغرا كېلىدۇ.

§1. قان ئېلىشنىڭ ئالاھىدىلىكى

قان ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

1) قان ئېلىش قان خىلتىنىڭ نورمال مىقدارىدىن ئېشىپ كەتكەندە ياكى قان خىلتىنىڭ سۈپىتى ئۆزگىرىپ خەۋپلىك بىر خىل كېسەللىك يۈز بېرىش ئېھتىمالى بولغاندا قوللىنىلىدىغان ئۇسۇل بولۇپ، قان ئالغاندا قان تومۇر ئىچىدىكى باشقا غەيرىي تەبىئىي خىلتلارمۇ چىقىرىلغاچقا،

ئورگانىزمنى كېسەللىك ماددىلىرىدىن تازىلاش ئىمكانىيىتى تۇغۇلۇپ نۇرغۇن كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش تەسىرىنى بېرەلەيدۇ.

2) ئىچكى ئەزالار يالقۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر يۈز بەرگەندە ۋە يۈرەكنىڭ كۆتۈرۈش كۈچى ئېشىپ كەتكەندە قان ئېلىش ئارقىلىق مۇۋاپىق مىقداردىكى قان چىقىرىۋېتىلگەندە ئارتۇق ماددىلار بەدەندىن تازىلىنىپ يۈرەكنىڭ يۈكىنى يەڭگىللەشتۈرگىلى بولىدۇ.

3) قان ئېلىش ئىختىيارى ئىستىفراغ بولۇپ قانچىلىك قان ئېلىش زۆرۈر بولسا شۇنچىلىك چىقىرىشقا بولىدۇ. قاچان توختىتىشقا توغرا كەلسە شۇ ۋاقىتتا توختاتقىلى بولىدۇ. ئەمما باشقا خىلتىلارنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ماددىنى پىشۇرۇپ ئاندىن كېيىن سۈرگە بېرىلىدۇ. سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن سۈرگە دورىسى بەرگەندە ئىچى كۆپ سۈرۈپ كەتسە، توختىتىش قىيىن. ئەگەر مەجبۇرىي هالدا ئىچى سۈرۈش توختىتىلسا، بەدەنگە زىيانلىق، قان ئېلىشتا ماددىنى پىشۇرۇش هاجەتسىز.

§2. قان ئېلىشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى

1. نەشتەر ئارقىلىق قان تومۇر پوتونلۇكىنى بۇزۇپ قان ئېلىش

نەشتەر ئارقىلىق ۋېنا قان تومۇرىنىڭ مەلۇم قىسمىنىڭ پوتونلۇكىنى بۇزۇپ مەلۇم مىقداردىكى قاننى بەدەن سىرتىغا چىقىرىش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. قان كېسەل داۋالاشتا ئاساسەن مۇشۇ خىل ئۇسۇلى كۆپ قوللىنىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەت كلاسسىك كىتابلىرىدا «بۇ خىل قان ئېلىش ئۇسۇلىنى ئەڭ ياخشىسى ئەتىياز پەسلى شۇنداقلا هاۋا ئوچۇق كۈنلەردە قوللىنىش ئەڭ مۇۋاپىق. قان ئالماقچى بولغان بىمارنىڭ قورسىقى توق، بەدىنى كۈچلۈك بولۇشى، كېسەلنىڭ باشلىنىش باسقۇچى ۋە تەرەققىي قىلىش باسقۇچى ئۆتۈپ كەتكەن ۋاقىت ئەڭ مۇۋاپىق» دەپ كۆرسەتكەن. مەسىلەن، بەزگەك كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بىمارىدىن قان ئالغاندا، بەزگەك تۇتۇش نۆۋىتى ئاياغلاشقاندا، قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر قان خىلتىدىن بولغان بەزگەك بولسا دەسلەپتە ئاز، كېيىنچە كۆپرەك ئېلىش كېرەك.

2. زۈلۈك قۇرتىغا قان شورۇتۇش ئارقىلىق قان ئېلىش

زۈلۈك قۇرتى ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن بەش سانتىمېتىر ئەتراپىدا كېلىدىغان، سۆسۈن رەڭلىك، كۆپ بوغۇملۇق ئۆمىلەيدىغان كىچىك جانىۋار بولۇپ، ئۇنىڭ بەدىنىنىڭ ئالدى ـ كەينىدە شورىغۇچلىرى بولىدۇ. ئۇ ئافرىقا، هىندىستان قاتارلىق ئىسسىق بەلۋاغلاردىكى ئېتىزلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. ئۇ دائىم كىشىلەرنىڭ پاچىقىغا چاپلىشىۋېلىپ شورىغۇچىسى ئارقىلىق قان شورىغانلىقتىن يەرلىك دېهقانلارنىڭ هەممىسى دېگۈدەك ئۇنى بىلىدۇ.

زۇلۇك ئارقىلىق قان شۇرۇتۇش قان ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، زۇلۇك قۇرتىنى ئادەم بەدىنىنىڭ مۇناسىپ ئورنىغا قويغاندىن كېيىن زۇلۇك قۇرتى بەدەننى ئۆملەپ يۈرۈپ قان ئېلىشقا ئەڭ مۇۋاپىق ئورۇندىن قان شورايدۇ ۋەياكى بىرەر زەخىملەنگەن جاي ياكى يارا ئېغىزىدىكى چىقىپ بولغان بۇزۇق قانلارنى شوراپ تويۇنغاندىن كېيىن ئۆزلۈكىدىن پەسكە چۈشۈپ كېتىدۇ، زۇلۇك قۇرتى قان شوراشتىن ئىلگىرى ئېغىزىدىن بىر خىل شۆلگەي سۇيۇقلۇقنى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل شۆلگەي سۇيۇقلۇقنىڭ يەرلىك ئورۇننى تازىلاش ھەم ئاغرىق پەسەيتىپ تىنچلاندۇرۇش رولى بولغاچقا زۇلۇك قۇرتى قان شورىغاندا يەرلىك ئورۇن ئاغرىمايدۇ ھەم قان شورىغان جاي يۇقۇملىنىپ قالمايدۇ.

زۇلۇك قۇرتىنىڭ تېنى كىچىك بولۇپ، ئۇ بوزۇق قانلارنى ئۆزىگە ئوزۇقلۇق قىلىدىغان جانىۋار بولغاچقا، بەدەندىكى جاراھەتلەردىن، ئەگەر جاراھەت ئېغىزى بولمىسا ساق ئورۇنلاردىنمۇ بوزۇق قانلارنى ئاساس قىلىپ شوراپ تويىنىدۇ. ئۇنىڭ تېنى كىچىك بولغان بىلەن ئۇنىڭ بوزۇق قانلارغا بولغان ئىشتىھاسى چوڭ. چۈنكى ئۇنىڭ ھەزىم قىلىش يوللىرىدا نۇرغۇن سوقۇر خالتىلىرى بولۇپ، كۆپ مىقداردا ئوزۇقلۇق ساقلىيالايدۇ. ئۇ بىر قېتىم قان شورىۋالغاندىن كېيىن بىر يىل ھېچنىمە يېمىسىمۇ ئۆلمەيدۇ، ئۇنىڭ شۆلگىيى تەركىبىدە خىروئىن ماددىسى بولۇپ قاننىڭ ئۇيۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. زۇلۇك بىر تەرەپتىن قان شوراپ، بىر تەرەپتىن شۆلگەي چىقارغاچقا قان ئۇيۇپ، قېتىشىپ قالمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ قاننى تويۇنغانغا قەدەر شورايدۇ.

زۇلۇك قۇرتى قان شوراش ئارقىلىق يارا، جاراھەتلەردىن چىقىپ تۇرىدىغان بوزۇق قان، يىرىڭلارنى تازىلاپ يارا جاراھەتلەرنىڭ ساقىيىشىنى تېزلەشتۈرىدۇ، ساق تېرىلەردىن بوزۇق قانلارنى شورىشى قان خىلتىنىڭ مىقدار جەھەتتىن ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان ھەرخىل كېسەللىكلەر گە پايدىلىق.

§3. قان ئېلىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. قان ئېلىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر

قان خىلتىنىڭ نورمال مىقداردىن ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان كۆز ئاغرىقى، چىش ئاغرىقى، باش ئاغرىقى، قۇلاق ئاغرىقى، بۇرۇن ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، جىگەر ياللۇغى، تال چوڭىيىش، ئومۇرتقا كېسەللىكلىرى، ئۈچەي ياللۇغى، بوۋاسىر، بالىياتقۇ ئىششىقى، بالىياتقۇ ياللۇغى، ھەيز ئاز ياكى كۆپ كېلىش، ھەيز تۇتۇلۇش، ئۇرۇقدان ياللۇغى، ئۇلتۇرغۇچ نېرۋا ياللۇغى قاتارلىق كېسەللەرگە قان ئېلىش ئۇسۇلى مۇۋاپىق كېلىدۇ.

2. قان ئېلىپ داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1) قان ئېلىشتا بىلىپ ياكى بىلمەسلىكتىن ئارتېرىيەتومۇردىن قان ئېلىش قەتئىي بولمايدۇ. ئەگەر خاتا ھالدا ئارتېرىيە تومۇردىن قان ئېلىنىپ قالغانلىقى سېزىلىپ قالسا دەرھال توختىتىش لازىم.

ئارتېرىيە تومۇردىن چىققان قاننىڭ بەلگىسى شۇكى، قان سۈزۈك بولۇپ ئېتىلىپ چىقىدۇ، بىمارنىڭ يۈرەك ھەرىكىتى بارغانسېرى ئاجىزلايدۇ. ئېغىر بولغاندا ھوشسىزلىنىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بۇنداق چاغلاردا تومۇر ئېغىزىنى دەرھال تېڭىپ بىمارنىڭ ياستۇقىنى ئېگىز قويۇپ ياتقۇزۇش، بىرنەچچە كۈن بىمارنى ھەرىكەتلەندۈرمەسلىك لازىم.

2) قان ئالغۇچى تېۋىپ ئۆزى بىلەن بىللە دائىم ئىپار ۋە مەجۇنى داۋا ئىلمىشكى ئېلىپ يۈرۈش كېرەك. ئەگەر قان ئېلىنغان بىمارلاردا ھوشسىزلىنىش ئەھۋالى كۆرۈلسە، ئىپارنى پۇرىتىش ۋە داۋا ئىلمىشكىنى ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك.

3) قان ئېلىشتىن بۇرۇن بىمارغا لىمون شەربىتى، ئانار سۈيى، گۈلاپ ۋە ئانار شەربىتىنى مۇۋاپىق ئارىلاشتۇرۇپ، بىمارغا بېرىلسە قان ئېلىشتا يۈز بېرىدىغان مۇرەككەپ ئەھۋاللار (ئايلىنىپ كېتىش، كۆڭلى ئېلىشىش، باش قېيىش)دىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

4) بىمار قان ئېلىش جەريانىدا يېقىمسىزلىق ھېس قىلسا ياكى ھوشىدىن كېتىش بەلگىلىرى كۆرۈلسە، بىمارنىڭ گېلىنى بارماق ياكى پاكىز توخۇ پېيى بىلەن غىدىقلاپ قۇستۇرۇش ئۇسۇلىنى قوللانسا ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

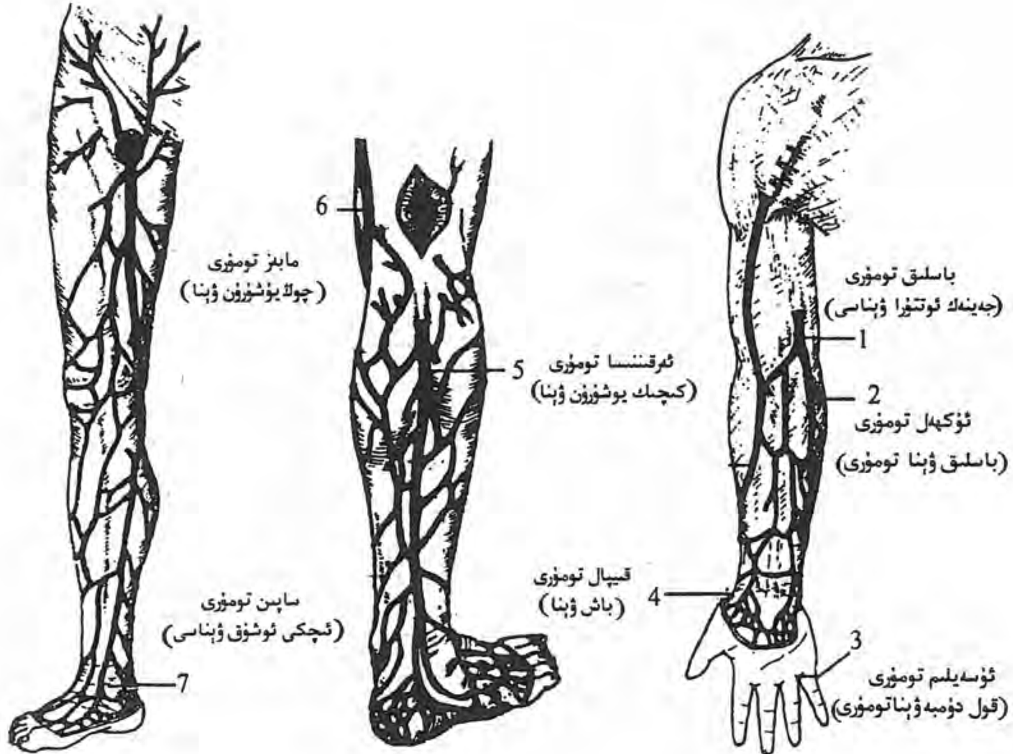
5) قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن بىمارغا ئاسان ھەزىم بولىدىغان لەتىپ غىزالار بېرىلىدۇ.

6) قان ئالىدىغان نەشتەرنىڭ پاكىز بولۇشىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. ئىمكانقەدەر ياخشى دېزىنفېكسىيە قىلىپ ئاندىن ئىشلىتىش، ئەگەر تومۇر زەخىملەنسە، زەخىمنى يۆتىلۈرگۈچى دورىلارنى ئۈستىدىن پاكىز داكا بىلەن تېڭىپ كۆندە بىر قېتىم تېڭىق ئالماشتۇرۇش كېرەك.

7) قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە قىزىتما يۇقىرى مەزگىلدە، جىددىي كېسەللىكلەردە، ئىچى سۈرۈۋاتقان كېسەللەردە، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەكتىن كېيىنلا، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن، ئۇيقۇدىن كېيىن ياكى مۇگدەپ تۇرغان ۋاقىت قاتارلىقلاردا، 60 ياشتىن يۇقىرى كىشىلەر، 12 ياشتىن تۆۋەن باللار ۋە ھەيز كۆرۈۋاتقان ئاياللاردىن قان ئېلىشقا بولمايدۇ

[illegible]

§4. قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار



29 ـ رەسىم. قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار

1) قىيپال تومۇر:

مېگە، باش ساھەسى (كۆز، قۇلاق، بۇرۇن، ماڭلاي، چىش، لەۋ) ئاغرىقلىرىدا مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

ئورنى، قول باش بارمىقى بىلەن بىر سىزىقتىكى بىلەكنىڭ سىرتقى قىرىدا.

2) باسلىق تومۇر:

ئۆپكە كۆكرەك كېسەللىكلىرىدە (ئۆپكە ياللۇغى، كۆكرەك پەردە ياللۇغى) جىگەر ياللۇغلىرى، تال كېسەللىكلىرىدە مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئورنى، ئوتتۇرا بارماق بىلەن بىر سىزىقتىكى جەينەك ئويمانلىقىدا. مەزكۇر تومۇردىن قان ئالغاندا ناھايىتى ئېھتىيات قىلىش كېرەك. چۈنكى ئۇ ئارتېرىيە تومۇرغا يانداش كېلىدۇ.

3) ئەگەك تومۇر:

قىيپال تومۇر بىلەن باسلىق تومۇرنىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولغان تومۇر بولۇپ، پۈتۈن بەدەن كېسەللىكلىرى ۋە مۇرەككەپ كېسەللىكلەردە مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. بۇ تومۇرنى بەدەن ئىستىفراغى ئۈچۈن قان ئېلىنىدىغان باخشى تومۇر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئورنى: كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن بىر سىزىقتىكى جەينەك ئىچكى تەرىپىگە ئېگىلگەن ۋاقىتتا پەيدا بولغان ئويمانلىقتا.

4) مابىز تومۇر:

ئومۇرتقا، ئۈچەي كېسەللىكلىرى، مەقئەت كېسەللىكلىرى، باليىاتقۇ كېسەللىكلىرى، بوۋاسىر كېسەللىكلىرىدە مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

ئورنى: تىز بوغۇمى ئىچكى ئويمانلىقىدا.

5) ئۇسەيلىم تومۇر:

جىگەر، تال كېسەللىكلىرىدە مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

ئورنى: نامسىز بارماق بىلەن چىمچىلاق ئوتتۇرىسىدا بولۇپ، قان ئېلىشتا بىمارنىڭ قولنى پاكىز ئىسسىق سۇغا چىلاپ تۇرۇپ ئېلىش لازىم. جىگەر كېسەللىكلىرىدە ئوڭ تەرەپتىن تال كېسەللىكلىرىدە سول تەرەپتىن قان ئېلىنىدۇ.

6) سافىن تومۇر:

ھەيز كېسەللىكلىرى: ئەرلەر جىنسىي ئەزا ۋە ئۇرۇق بېزى كېسەللىكلىرىدە مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

ئورنى: ئىچكى ھوشۇق ئۈستىدە بولۇپ، تىزنىڭ يۇقىرى قىسمىنى بوغۇپ قويغاندا ئاسان كۆرگىلى بولىدۇ. بەزىدە بەل ئاغرىقى ۋە مەيدە كېسەللىكلىرىدىمۇ بۇ تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

7) ئىرقۇننسا تومۇر:

ئولتۇرغۇچ نېرىپ ياللۇغلىرىدا بۇ تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئۇ پاچاقتىكى گىرەلەشكەن ئەگرى-بۈگرى تومۇر بولۇپ، پاقالچاقنى بوغۇپ قويۇپ، تومۇر كۆرۈنگەندە نەشتەرلىنىدۇ. بەزى بىمارلاردا ئۇ ئۇسۇلدىمۇ مەزكۇر تومۇرنى تاپقىلى بولمايدۇ. ئۇنداق چاغلاردا پۈتنىڭ نامسىز بارماق ۋە چىمچىلاق بارماق ئارىلىقىدىن قان ئېلىنىدۇ.

يۇقىرىقىلار قان ئېلىشقا بولىدىغان تومۇرلار ئىچىدە ئەڭ مۇھىملىرى بولۇپ، قان ئالغاندا قاندىكى دۇغلۇق سۈزۈلگەنگە قەدەر قان چىقىرىلىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە قان ئېلىشقا بولىدىغان نۇرغۇن تومۇرلار بار. مەسىلەن، ئەبتى تومۇر، ھەببۇزرىراڭ تومۇر، پېشانە تومۇرى، چوققا تومۇرى، ئىككى چېكە تومۇرى، كۆز بۇرچىكى تومۇرى، قۇلاق ئارقا تومۇرى، گۆرەن تومۇرى، بۇرۇن تومۇرى قاتارلىقلار بار. بۇلار يەنە يۇقىرىدىكى يەتتە خىل تومۇر بىلەن مۇناسىۋەتلىك.

قان ئېلىش يۇقىرى ماھارەت، ئەمەلىي كىلىنىكىلىق تەجرىبە تەلەپ قىلىدىغان داۋالاش ئۇسۇلى، شۇڭا بۇ يەتتە خىل تومۇردىن قان ئېلىشقا سەل قارىماسلىق، قان ئېلىشتا قاتتىق ئېھتىيات قىلىش كېرەك.

ئون توققۇزىنچى باب داغلاپ داۋالاش

داغلاپ داۋالاش ئۇسۇلى دېگىنىمىز، ئەمەنى كۆيدۈرۈش، مىتال ئەسۋابلارنى قىزدۇرۇش، لازېر نۇرى ۋە كۆيدۈرگۈچى دورىلارنىڭ قىزىقلىق تەسىرىنى ئادەم بەدىنىنىڭ تېرە ئۇستىدىكى نېرۋا تۈگۈنلىرى ياكى كېسەللەنگەن يەرلىك ئورۇنغا قاقلاش، قويۇش، يەرلىك ئورۇننى قىزىتىپ يەڭگىل دەرىجىدىكى كۆيۈشكەندەك ئاغرىق سېزىمى پەيدا قىلىش ئارقىلىق نېرۋىلارنىڭ سېزىمچانلىقىنى ئاشۇرۇپ، قاننىڭ ئايلىنىشىنى تېزلىتىپ، بەدەندىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى، سوغۇقلۇقنى تارقىتىش ياكى كېسىپ ئېلىۋېتىش، كۆيدۈرۈپ تاشلاش، قىزدۇرۇپ ئېرىتىپ يوق قىلىش ئارقىلىق ئورگانىزمنىڭ خىزمەت ئىقتىدارىنى نورماللاشتۇرۇش ياكى مەلۇم دەرىجىدە يۇقىرى كۆتۈرۈپ داۋالاپ ساغلاملىقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن قوللىنىلىدىغان بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

§1. داغلاپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

داغلاپ داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

1) داغلاپ داۋالاش ئۇسۇلى ئارقىلىق بىر قىسىم يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ قوشنا ئەزالارغا يۇقۇشىنىڭ ياكى يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ ئەتراپقا يامراپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

2) داغلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش ئارقىلىق، دورا ۋە باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ داۋالىغىلى بولمىغان ياكى ئۈنۈمى ياخشى بولمىغان كېسەللىكلەرنى داۋالىغىلى بولىدۇ. مەسىلەن، ناسور (ئاقما)، يامان سۈپەتلىك ئۆسمە، بۆرە چاقىسى قاتارلىقلار.

3) داغلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش ئارقىلىق يەرلىك ئورۇندىكى نېرۋىلارنىڭ سېزىمچانلىقىنى ئاشۇرغىلى، قان ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرۇپ، ئەزا ۋە توقۇلمىلاردىكى ماددا ئالمىشىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ. شۇ ئارقىلىق ئەزا ۋە توقۇلمىلارغا يىغىلىپ قالغان غەيرىي تەبىئىي خىلتلار ۋە باشقا ماددا ئالمىشىشنىڭ ئاخىرقى مەھسۇلاتلىرىنى پارچىلاپ، تارقىتىپ ئۇلارنىڭ چىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

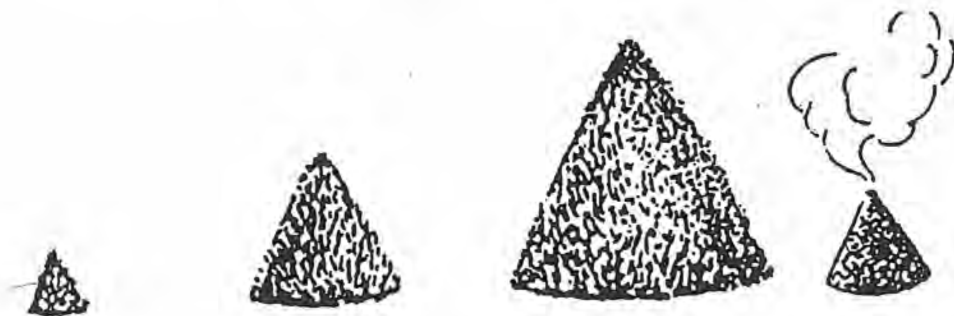
4) داغلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش ئارقىلىق، ئەزا ۋە توقۇلمىلاردىكى بىر قىسىم بۇزۇلغان، سېسىغان گۆشلەرنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

§2. داغلاپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى

داغلاپ داۋالاش– داغلاش شەكلىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن ئەمەن بىلەن داغلاش، لازېر نۇرى بىلەن داغلاش، كۆيدۈرگۈچى دورىلار بىلەن داۋالاش، مېتال ئەسۋابلار بىلەن داغلاش دەپ تۆت تۈرلۈك بولىدۇ.

1. ئەمەن بىلەن داغلاش:

ئەمەن بىلەن داغلاشمۇ ئىشلىتىش ئۇسۇلىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن، ئەمەن تۈۋرۈكچىسى بىلەن داغلاش ۋە ئەمەن پىلىكى بىلەن داغلاش دەپ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ.



30- رەسىم. ئەمەن تۈۋرۈكچىسى بىلەن داغلاش

1) ئەمەن تۈۋرۈكچىسى بىلەن داغلاش:

ئەمەن تۈۋرۈكچىسى ئارقىلىق داغلاش ئادەتتە، بىۋاستە داغلاش ۋە ۋاستىلىك داغلاش دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

(1) بىۋاستە داغلاش:

شەكىللىك ئەمەن تۈۋرۈكچىسىنى يەرلىك ئورۇندىكى نېرۋا تۈگۈنىگە قويۇپ كۆيدۈرۈلىدۇ. بۇ يەنە ئۆز ئىچىدىن، تېرىدە تارتۇق قالدۇرۇپ داغلاپ داۋالاش ۋە تاتۇق قالدۇرماي داغلاپ داۋالاش دەپ ئىككى خىلغا ئايرىلىدۇ.

① تاتۇق قالدۇرۇپ داغلاپ داۋالاش: كېسەللىك ئەھۋالى ۋە ئورنىغا قاراپ ئارپا ياكى بۇغداي دانچىسى ياكى نوقۇت چوڭلۇقىدىكى ئەمەن تۈۋرۈكچىسىنى داغلايدىغان يەرلىك ئورۇنغا ئۈچى تەرىپىگە ئوت يېقىپ كۆيۈپ بولغاندىن كېيىن يەنە بىرىنى قويۇپ، بەلگىلىك سانغا يەتكۈچە (كۆزلىگەن مەقسەتكە يەتكىچە) كۆيدۈرۈلىدۇ. بۇ خىل داغلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا يەرلىك ئورۇننىڭ تېرىسىنى كۆيدۈرۈپ، سۇلۇق قاپارتقۇ پەيدا قىلىدۇ، يىرىڭلاش ۋە قاقاچلىنىشنى

ھەتتا تاتۇق قىلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان بولغاچقا، ھازىر بۇ خىل ئۇسۇل ئاساسەن قوللىنىلمايدۇ. ئەمما بىر قىسىم جاھىل خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر مەسىلەن، سوزۇلما زىققە، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى، ئۆپكە سىلى ۋە يارا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە بەزىدە ئىشلىتىلىدۇ.

② تاتۇق قالدۇرماي داغلاپ داۋالاش: بۇنىڭدا كېسەللىك ئەھۋالىغا ۋە ئورنىغا قاراپ ئوخشاش بولمىغان چوڭلۇقتىكى «△» شەكىللىك ئەمەن تۈۋرۈكچىسىگە ئوت يېقىپ يەرلىك ئورۇنغا قويۇپ، ئۇنىڭ كۆيۈپ بولۇشىغا قارىماي تۆتتىن بىر قىسمى قالغاندا ياكى كېسەل كىشىدە كۆيۈش سېزىمى بولغان ۋاقىتىدىلا ئېلىۋېتىپ، يەنە بىر ئەمەن تۈۋرۈكچىسىنى قويۇپ تېرە قىزىرىپ، قان تولۇش، سۇلۇق ئىششىق بولغۇچە، سۇ كۆتۈرۈلۈش بولمىغۇچە كۆيدۈرىلىدۇ.

بۇ ئۇسۇل كۆپىنچە خىلىتسىز سوغۇقلۇقتىن ياكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىدىن بولغان سوزۇلما، زەئىپ كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

(2) ۋاستىلىق داغلاش:

بۇ ئۇسۇلدا ئەمەن تۈۋرۈكچىسىنى يەرلىك ئورۇنغا بىۋاستە قويماستىن، ئەمەن تۈۋرۈكچىسى بىلەن يەرلىك ئورۇن يەنى تېرىدىكى نېرۋا تۈگۈنلىرى ئارىلىقىغا بىر قەۋەت ئايرىپ تۇرغۇچى نەرسە يەنى خام زەنجىۋىل كەسمىلىرى، سامساق كەسمىلىرى ۋە ئاق تۇز پارچىلىرى قاتارلىقلارنىڭ قايسىسى مۇۋاپىق كەلسە شۇ قويۇلىدۇ.

دائىم قوللىنىلىدىغان ۋاستىلىك داغلاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

① خام زەنجىۋىل پارچىسى قويۇپ داغلاش: بۇنىڭدا يېڭى خام زەنجىۋىلنى نېپىز يالپاقلاپ توغراپ ئۇنى يىڭنە بىلەن تېشىپ بىرنەچچە ياكى ئۇنىڭدىن كۆپ تۆشۈك ئېچىپ، ئۈستىگە مۇۋاپىق چوڭلۇقتىكى ئەمەن تۈۋرۈكچىسىنى قويۇپ، ئوت يېقىپ ئاندىن خام زەنجىۋىل پارچىسىنى تېرە ئۈستىگە يەنى يەرلىك ئورۇندىكى نېرۋا تۈگۈنلىرى ئۈستىگە قويۇپ، ئەمەن تۈۋرۈكچىسى كۆيۈپ بولغاندىن كېيىن يەنە يېڭى ئەمەن تۈۋرۈكچىسى ئالماشتۇرۇلۇپ ئوت يېقىلىپ يەرلىك ئورۇن تېرىسى قىزارغاندا ۋە باسقاندا قىزىپ كۆيۈش سېزىمى پەيدا بولغاندا داغلاش توختىتىلىدۇ.



31 - رەسىم. ئەمەن تۈۋۈكچىسى بىلەن داغلاش

بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا يەرلىك ئورۇندا قاپارتما (سۇ تولۇش) ۋە يېرىڭلاش ھادىسىلىرى ئانچە - مۇنچە ئۇچرايدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل ئاساسلىقى خىلىتسىز سوغۇقلۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللەر ۋە غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، رېماتىزملىق بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

② ئاربلىقىغا سامساق كەسمىسى قويۇپ داغلاش: بۇنىڭدا سامساقنى يالپاقلاپ توغراپ يىڭنە بىلەن بىرقانچە تۆشۈك ئېچىپ ئۈستىگە مۇۋاپىق چوڭلۇقتىكى ئەمەن تۇۋرۇكچىسىنى قويۇپ ئوت يېقىپ ئاندىن يەرلىك ئورۇنغا قويۇلىدۇ. ئەمەن تۇۋرۇكچىسى كۆيۈپ بولغاندىن كېيىن يېڭىدىن ئەمەن تۇۋرۇكچىسى ئالماشتۇرۇلىدۇ. يەرلىك ئورۇن تېرىسى قىزارغىچە ياكى باسقاندا قىزىپ كۆيۈش سېزىمى بولغۇچە قويۇلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل ئاساسلىقى يېڭى چىققان ئەسۋە، جاراھەت، ئىششىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلى، ئۆپكە سىلى، لىمفا بەز سىلى، راك ئۆسمىسى، يىلان، چايان، زەھەرلىك ھاشارات چاققاندا ئىششىق قايتۇرۇش، زەھەر قايتۇرۇش (يەنى زەھەرنى شۈمۈرۈش)، ئاغرىق توختىتىش قاتارلىق مەقسەتلەردە قوللىنىلىدۇ.

③ ئاربلىقىغا تۇز قويۇپ داغلاش: بۇ ئاساسلىقى كىندىك ساھەسىنى داغلاشتا قوللىنىلىدۇ. يەنى ئاش تۇزىنى كىندىك ئويمىنىغا توشقۇزۇپ قويۇپ (ئەگەر كىندىكى تۇز بولسا، ئەتراپىغا خېمىر يۆگەلسە بولىدۇ) ئاندىن تۇز ئۈستىگە ئوت يېقىلغان چوڭ ئەمەن تۇۋرۇكچىسى قويۇلۇپ داغلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئاساسلىقى زەئىپلىكتىن يېقىلغانلارنى جىددىي قۇتقۇزۇش ئۈچۈن قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن، ئۆتكۈر خاراكتېرلىك قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، تەرلەش قاتارلىقلار ھەم ئۇنىڭدىن باشقا قورساق ئاغرىش، ئۇچەي بىئاراملىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2) ئەمەن پىلىكى بىلەن داغلاش:

بۇ ئەڭ كۆپ قوللىنىلىدىغان بىر خىل داغلاش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇنىڭدا، ئەمەن پىلىكىنىڭ بىر ئۇچىغا ئوت ياققاندىن كېيىن يەرلىك ئورۇنغا يەنى نېرۋا تۈگۈنىگە مەلۇم ئارىلىق قويۇپ (كېسەل كىشى ئىسسىققا چىداشلىق بېرەلىگۈدەك ياكى20 ~ 30 سانتىمېتىر ئارىلىقتا بولسا بولىدۇ) ئايلاندۇرۇپ (چۆرگىلىتىپ) ياكى يۇقىرى-تۆۋەن (ۋېرتېكال) ھەرىكەتلەندۈرۈپ قاقلاش (داغلاش) ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە يەرلىك ئورۇندا كۆيۈپ ئاغرىش سېزىمى بولماي، بەلكى قىزارغانغا قەدەر قاقلاش (داغلاش) ئېلىپ بېرىلىدۇ. ۋاقتى5 ~ 10 مىنۇت ئەتراپىدا بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ.

بۇ خىل داغلاش ئۇسۇلى كۆپىنچە رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغى، ئۇششۇك، پۇت-قوللارنىڭ ئۇيۇشۇپ ئاغرىشى، خىلىتسىز سوغۇقلۇقدىن مىزاج بۇزۇلۇش، غەيرىي بەلغەم خىلتى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى، ئىچى سۈرۈش، ھامىلە ئورۇنىنىڭ ناتوغرا بولۇشى قاتارلىقلاردا قوللىنىلىدۇ.

ئەمەن پىلىكىنى يۇقىرى-تۆۋەن ھەرىكەتلەندۈرۈپ داغلاش ئۇسۇلى ئادەتتە بالىلارغا ۋە ھوشسىزلانغان كېسەللەرگە ماس كېلىدۇ.

2. لازېر نۇرى بىلەن داغلاپ داۋالاش:

بۇنىڭدا قاقلاش (داغلاش) ئۈچۈن ئۇزۇلمەي چىقىدىغان نۇر باغلىمى قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن، گېلى-نىئوكا لازېر نۇرى ياكى چاچما نۇقتىلىق ئۇزۇلمەي چىقىدىغان نۇر باغلىمى قوللىنىلىدۇ، يەنى CO_2 لازېر نۇرى بىلەن ئادەتتە ھەر كۈنى بىر قېتىم كېسەللىك ئۆزگىرىشى بولغان يەرلىك ئورۇن داغلىنىدۇ (قاقلىنىدۇ). گېلى-نىئوكا لازېر نۇرى بىلەن شىللىق پەردە ياكى نېرۋا تۈگۈنى

قاقلىغاندا ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 مىنۇت قاقلىنىدۇ. تېرىلەرنى قاقلاشتا ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 مىنۇتقىچە ئىشلىتىلىدۇ. CO_2 لازېر نۇرى بىلەن تېرە قىسمىنى قاقلاشتا 10 ~ 15 مىنۇتقىچە قاقلىنىدۇ. لازېر نۇرى بىلەن داغلاش كۇرسى ئادەتتە 10 ~ 15 قېتىمغىچە بولىدۇ. سوزۇلما يسەللىكلەرنى2 ~ 3 كۇرسقىچە داغلاپ داۋالاشقا بولىدۇ.

3. كۆيدۈرگۈچ دورىلار بىلەن كۆيدۈرۈپ داغلاش:

بۇنىڭدا تىزاب (كىسلاتا)، سۇ تەگمىگەن ھاك قاتارلىق كۆيدۈرگۈچى دورىلارنىڭ كۆيدۈرۈش تەسىرى ئارقىلىق يەرلىك ئورۇن داغلىنىپ، سېرىمى ئاجرىلاشتۇرۇلىدۇ ياكى ئارتۇق گۆش، ئۆسمە، مەڭ، سۆگەل قاتارلىقلارنى كۆيدۈرۈش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

4. مېتال ئەسۋابلارنى قىزدۇرۇپ داغلاش:

كېسەللىكنىڭ سەۋەبى، تۈرى، ئورنىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ بۇ خىل داغلاش ئۇسۇلمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

(1) نەزلە سەۋەبىدىن بولغان كۆز ئاغرىقى، نەپەس قىستاشلارنى داۋالاشتا نەزلە سۇيۇقلۇقىنى باشنىڭ چوققا قىسمىدىن چىقىرىپ تاشلاش مەقسىتىدە باشنىڭ چوققا قىسمىلىرىدىكى چاچلارنى چۈشۈرۈۋېتىپ، باشنىڭ تېرىسى زېدىلەنگۈدەك كۆيدۈرۈلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆمۈر زىخنى قىزىتىپ يېقىش ئارقىلىق كۆيدۈرۈپ داغلاپ، باش تېرىسى كۆيۈپ زېدىلەنگەندىن كېيىن بىرنەچچە كۈنگىچە زېدىنى ساقايتقىلى قويماسلىق لازىم. تاكى نەزلە سۇيۇقلۇقى پارغا ئايلىنىپ چىقىپ تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن زېدىنى قائىدە بويىچە داۋالاش لازىم.

(2) جوزام كېسەللىكىنى كۆيدۈرۈپ داغلاش ئۇسۇلى: بۇنىڭدا ئەگەر جوزام تەرەققىي قىلغان ياكى پەيدا بولۇش ئېھتىمالى بولغان بولسۇن تۆۋەندىكى تۆت ئورۇنغا داغ قويۇلىدۇ: ▯ پېشانىنىڭ تۈك ئۈنگەن يېرىگە؛ ▯ چوققىنىڭ تۆۋەنكى تەرىپىگە؛ ▯ ئارقا مېڭە (گەجگە) ئويمىنىنىڭ ئۈستۈن تەرىپىگە؛ ▯ ئىككى قۇلاقنىڭ ئارقىسىدىكى مېڭە سۆڭىكىنىڭ ئاخىرلاشقان يېرىگە داغ سېلىنىدۇ.

(3) باش ئاغرىش، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە)، كۆزگە سۇ چۈشۈش باسقۇچىدىكى شەكىللەرنى داغلاش ئۇسۇلى: قۇلاقنىڭ ئارقىسىدىكى تېرىسى كۆيگەنگە قەدەر داغ سېلىنىدۇ.

(4) كۆزنىڭ بۇرجىكىگە چۈشكەن ناسور (ئاقما)نى داغلاپ داۋالاش: دەسلەپ ناسور (ئاقما)دىكى بۇزۇلغان، چىرىگەن گۆشلەرنى كېسىپ تاشلاپ تولۇق تازىلىنىدۇ، ئەگەر بۇ كېسەلنىڭ تەسىرىدىن سۆڭەكنىڭ مەلۇم جايلىرى بۇزۇلغان بولسا سۆڭەكنىمۇ قىرىپ، پاك-پاكىز تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئىنچىكە زىخنى قىزىتىپ داغلىنىدۇ. داغلاش ۋاقتىدا داغنىڭ تەسىرى كۆزنىڭ ساق توقۇلمىلىرىغا تەسىر قىلماسلىقى ئۈچۈن پاختىنى گۈلاب بىلەن ھۆل قىلىپ كۆزگە قويۇپ قويۇلىدۇ.

قەدىمكى تېۋىپلار داغلاپ داۋالاشتا ئاساسلىقى مېتال ئەسۋابلار ئىشلىتىدىغان بولۇپ، بۇ ئەسۋابلار كۆپىنچە ئالتۇن، كۈمۈش، پولات قاتارلىق مېتاللاردىن ياسىلاتتى. بۇ ئەسۋابلار ئاساسەن

زىخ شەكىللىك، يىڭنە شەكىللىك، ئىككى ئۇچلۇق، ئۈچ بىرجەك تامغا شەكىللىك، تۆت بۇرجەكلىك تامغا شەكىللىك ھالەتتە ياسىلاتتى. ھازىرقى زاماندا بولسا بۇ سايمانلارنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك ئەمەلدىن قېلىپ ئۇنىڭ ئورنىغا ئەمەندىن ياسالغان ھەر خىل نوكچىلار ئىشلىتىلىدۇ. ھازىر بولسا لازېر نۇرى ئارقىلىق داغلاش كەڭ كۆلەمدە قوللىنىلماقتا.

§3. داغلاپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ھەم دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

1. داغلاپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر:

داغلاش ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ئاساسلىقى، نەزلە سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان سوزۇلما كۆز ئاغرىقى ھەم نەپەس قىستاش، سوزۇلما باش ئاغرىقى، جوزام (ماخاۋ) كېسەللىكى، كۆزگە سۇ چۈشۈش كېسەللىكىنىڭ دەسلەپكى دەۋرى، كۆز بۇرجىكى ئاقمىسى ، ئۆپكىنىڭ سىرتقى قىسمىدىكى يىرىڭلىق ئىششىق، مېڭە قېپىنىڭ سىرتىغا چۈشكەن يىرىڭلىق ئىششىق كېسەللىكى، تال كېسەللىكلىرى يەنى تال ئىششىقى ھەم ياللۇغى، سۇلۇق ئىششىقلىق كېسەللىكلەر، ئىستىرخا، ئولتۇرغۇچ نېرۋا، ئۇرۇقدان خالتىسىغا سۇ چۈشۈش كېسەللىكى، ھەر خىل پەتەق (گىرىژ) ، چىش ئاغرىقى، ھەر خىل قاناش قانارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە سوغۇقلۇق ئېشىپ كېتىشتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى، ئىچى سۈرۈش، بوغۇم ئاغرىقى، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى، ئۆپكە سىلى، ھەر خىل يارا كېسەللىكلىرى، يامان سۈپەتلىك ئۆسمە (راك ئۆسمىسى)، تېرە سىلى، بۆرە چاقىسى قاتارلىقلارنى داۋالاش ۋە يامراش (تارقىلىش)دىن توختىتىش ئۈچۈن داغلاشنىڭ ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى.

2. داغلاپ داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

1) داغلاش ئۇسۇلى دورا بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى ھەم باشقا چارە-تەدبىرلەر بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرى ئۈنۈم بەرمىگەن ئەھۋالدا قوللىنىلىدۇ.

2) داغلاشتىكى مەقسەت ئاساسەن بۇزۇلغان، سېسىغان گۆشلەرنى يوقىتىش بولغانلىقى ئۈچۈن ساق گۆشكە تېگىپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم.

3) باش تەرەپكە داغ سالغاندا يەڭگىل بېسىم ئىشلىتىش ئارقىلىق داغنىڭ تەسىرى مېڭىگە ئۆتۈپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

4) داغلاش تەرتىپى ئالدى بىلەن يۇقىرى تەرەپ، كېيىن تۆۋەن تەرەپ داغلىنىدۇ. يەنى ئالدى بىلەن باش-بويۇن، مۈرە ياكى كۆكرەك ياكى قورساق قاتارلىق ئورۇنلار داغلىنىدۇ.

5) ئەمەن پىلىكى ئارقىلىق داغلاش ئېلىپ بارغاندا، ئەمەن پىلىكنى ئىشلىتىپ بولغاندىن كېيىن ئەينەك قۇتا قاتارلىق نەرسىلەرنىڭ ئىچىگە سېلىپ ئوتنى ئۆچۈرۈش، ئەمەن پىلىكنىڭ قايتا تۇتۇشۇپ ۋەقە چىقىرىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

6) مەشغۇلات ئېلىپ بارغۇچى خادىم داغلاش ئېلىپ بېرىۋاتقاندا چوقۇم بىمارنىڭ يېنىدا تۇرۇشى، داغلاش ۋاقتىنى مۇۋاپىق قىلىشى، كۆتۈلمىگەن ھادىسىلەرنىڭ يۈز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشى لازىم.

7) ئەمەن تېۋىتىنىڭ ئاستىغا خام زەنجىۋىل، سامساق قويۇپ داغلاش ئېلىپ بارغاندا يەرلىك ئورۇندا ئاسانلا قاپارتقۇ ئۆرلەيدۇ. شۇڭا ئىشلەتكەندە دىققەت قىلىش لازىم. ئەگەر سۇ كۆتۈرۈلۈپ قاپارتقۇ ئۆرلىسە، دېزىنفېكسىيلەنگەن تىغ ياكى يىڭنە بىلەن قاپارتقۇنىڭ تېگىگە سانچىپ سۈيىنى ئاققۇزىۋەتكەندىن كېيىن، يۇقۇملىنىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، يەرلىك ئورۇننى پاكىزە دېزىنفېكسىيە قىلىپ ئاندىن داكا بىلەن تېڭىپ قويۇش كېرەك.

8) قىزىتمىسى بار ياكى قىزىتمىسى ئۆرلەپ تۇرغان كىشىلەرگە داغلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىشقا بولمايدۇ.

9) يۈز، كۆز، قۇلاق، بۇرۇن قاتارلىق مۇھىم ئەزالار ئەتراپىغا، قان تومۇرلار بىرقەدەر كۆپ جايلاشقان ئورۇنلارغا ئامال بار داغلاش ئۇسۇلىنى قوللانماسلىق كېرەك. ئەگەر مۇمكىن بولماي بۇ ئورۇنلارنى داغلاشقا توغرا كەلسە ئالاھىدە دىققەت قىلىش، باشقا كېسەللىك ياكى ھادىسىلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

10) ھامىلىدار ئاياللارنىڭ بەل، قورساق، بالىياتقۇ، پۇت ساھەلىرىگە داغلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش مەنئى قىلىنىدۇ.

يىگىرمىنچى باب قۇستۇرۇپ داۋالاش

قۇسۇرۇپ داۋالاش ئۇسۇلى بولسا مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق ياكى ئۆزى يۇمشاق غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى بولغان نەرسىلەرنى كىچىك تىلغا تەگكۈزۈش ئارقىلىق قۇسۇش رىغلىكىسىنى شەكىللەندۈرۈپ ئاشقازان ئىچىدىكى ماددىلارنى ئېغىز ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىپ تاشلاش مەقسىتىدە قوللىنىلىدىغان بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت.

قەدىمكى تېۋىپلار،«دورا ئارقىلىق قۇستۇرۇپ داۋالاشنى ئومۇمىي بەدەنلىك ھەيدەپ چىقىرىش» دەپ ئاتىغان. قۇستۇرۇش– ئاشقازان ئىچىدىكى ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىپلا قالماي، بەلكى ئومۇمىي بەدەندىكى ماددىلارنىمۇ چالغىتىپ ئۇلارنى قوزغىتىدۇ. ۋابا (خولېرا). ھەزىمنىڭ بۇزۇلىشى، ئاشقازان تۆۋەنلەش، تولغاق، يېمەكلىكلەردىن زەھەرلىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەردىكى قۇسۇش ئەكسىچە بەدەننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بۇ خىل قۇسۇشنى توختىتىشقا ئامال قىلىش كېرەك.

§1. قۇستۇرۇپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

قۇستۇرۇپ داۋالاش تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىكلىكلەرگە ئىگە.

1) باشنىڭ ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىدۇ.

2) كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

3) قالايمىقان كېكىرىكنى يوقىتىدۇ.

4) ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ ئېشىپ كېتىشىنى توسايدۇ.

5) بەدەننىڭ سۇسلىقىنى توسايدۇ.

6) ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

7) مالىخولىيا ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولغان مېڭە كېسەللىكلىرىگە (سەرئى قاتارلىقلارغا) پايدا قىلىدۇ.

8) ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9) دوۋسۇن جاراھەتلىرىنى داۋالاشتا ئۈنۈمى بار.

10)تېرە رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشىنى توسايدۇ.

(11) سېرىقلىق چۈشۈش كېسەللىكى، بەزى تېرە كېسەللىكلىرى ۋە قورساققا سۇ چۈشۈش كېسىلىنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش ئالاھىدىلىكى بار.

§2. قۇستۇرۇپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى

قۇستۇرۇپ داۋالاش ــــ قۇستۇرۇش ئۇسۇلىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن دورا ئارقىلىق قۇستۇرۇش ۋە غىدىقلاش ئارقىلىق قۇستۇرۇش دەپ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ.

1. دورا ئارقىلىق قۇستۇرۇش:

بۇ خىل قۇستۇرۇش ھەر خىل دورا ماتېرىياللارنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق ئاشقازاننىڭ تەتۈر لۈمۈلدەش ھەرىكىتىنى بارلىققا كەلتۈرۈپ، كېسەل پەيدا قىلىشقا سەۋەبچى بولغان ياكى كېسەل پەيدا قىلىش ئېھتىمالى بولغان غەيرىي تەبئىي خىلتلارنى ئاشقازاندىن ئېغىز ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاش مەقسىتىدە ئېلىپ بېرىلىدىغان ئۇسۇل بولۇپ، ھەر بىر غەيرىي تەبئىي خىلتنى چىقىرىش ئۈچۈن ئايرىم قۇستۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(1) قۇستۇرۇش ئارقىلىق غەيرى تەبئى سەپرا خىلتىنى غەيرىي تەبئى تازىلىغۇچى دورىلار، ئارپا ئومىچى، پالەك، ھەمشىباھار ئۇرۇقى، سىركە، ئىلمان قايناقسۇ قاتارلىقلار.

(2) قۇستۇرۇش ئارقىلىق غەيرى تەبئى بەلغەم خىلتىنى تازىلىغۇچى دورىلار:تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك، تۇز، ھەسەل، ئىلمان سۇ قاتارلىقلار.

(3) قۇستۇرۇش ئارقىلىق غەيرى تەبئى سەۋدا خىلتىنى تازىلىغۇچى دورىلار. كۆك تۇروپ، غەربەق سىياھ، سىركە، لوۋسىيا سۈيى، سوغوتولغان قايناقسۇ قاتارلىقلار.

2. غىدىقلاش ئارقىلىق قۇستۇرۇش:

توخۇ پېيى ۋە باشقا پاكىز يۇمشاق بۇيۇملار بىلەن كىچىك تىل ۋە يۇتقۇنچاق قىسمىنى غىدىقلاپ، گالدا يات نەرسە بارلىق سېزىمى پەيدا قىلىپ، قۇسۇش رېفلېكسىنى شەكىللەندۈرۈپ ئاشقازاندىكى بۇزۇق ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ.

§3. قۇستۇرۇپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. قۇستۇرۇپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر.

ھەزىم بۇزۇلۇش، ئىشتىھاسىزلىق، بوغۇم ئاغرىقلىرى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئۈچەي كېسەللىكلىرى، كۆرۈش ئاجىزلىقى، ئۆت ياللۇغى، مالىخۇلىيا، سەرئى، سېرىقلىق چۈشۈش، دوۋسۇن ياللۇغى قاتارلىق كېسەللەرنى داۋالاشتا قۇستۇتۇرۇش ئۇسۇلى مۇۋاپىق كېلىدۇ.

2. قۇستۇرۇپ داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار.

قۇسۇرۇشتىن ئىلگىرى كېسەلنىڭ قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتلار سەۋەبىدىن ياكى باشقا سەۋەبتىن پەيدا بولغانلىقىنى ئېنىقلاش شەرت. خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى دورا بىلەن قەي قىلدۇرۇش ھاجەتسىز. خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى ئالدى بىلەن شۇ خىل كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغان غەيرىي تەبىئىي خىلىتنى پىشۇرۇپ، ئاندىن شۇ خىلىتقا مۇناسىپ دورا بىلەن قۇستۇرۇش كېرەك. ئەگەر كېسەللىك ئىككى خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتنىڭ بىرىكىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىت كۈچلۈك بولسا شۇنىڭغا خاس قۇستۇرغۇچى دورا بېرىلىدۇ. قۇستۇرۇپ داۋالاشتا تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك:

1) قۇرۇق مىزاجىدىكى كىشىلەر قەي قىلدۇرۇلۇشتىن بىر كۈن ئىلگىرى سۇيۇق تاماقلار بىلەن كۆپرەك ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. كۆپرەك سۇيۇقلۇق ئىچكۈزۈلىدۇ. مۇنچىغا چۈشۈرۈلسە تېخىمۇ ياخشى. ھۆل مىزاجلىق كىشىلەرگە يۇقىرىقىلارنى قىلىش ھاجەتسىز.

2) ھاۋا سوغۇق بولسا ئىسسىق جايدا قەي قىلدۇرۇش كېرەك.

3) قۇستۇرىدىغان دورىنى ئىچكۈزۈپ بولغاندىن كېيىن، بىمارنىڭ قاپىقى ئۈستىگە ئاق ياختا قويۇپ ياكى داكا قويۇپ باشنى تېگىپ قويۇلىدۇ. ئەگەر ياردەمچى بولسا بىمارنىڭ قورساق ۋە بەل قىسمىنى يەڭگىل مۇجۇپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى.

4) قۇستۇرۇپ بولغاندىن كېيىن ئېغىزنى ئاچچىقسۇ قوشۇلغان ئىسسىق سۇ بىلەن چايقاش كېرەك. بۇ خىل چارە قۇسۇشتىن ھاسىل بولغان باش قېيىشنى يوقىتىدۇ.

5) قۇستۇرۇش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ بولغاندىن كېيىن، بىرگرام ئۇد ھىندى ياكى مەستىكىنى يۇمشاق سالايە قىلىپ ئالما سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلار بولمىسا گۈلقەنت بەرسىمۇ بولىدۇ.

6) بەدىنى ئاجىز، نەپەس ئېلىشى قىيىن، قان تۈكۈرگەن، قان قۇسقان، بويۇن قىسمى ئىششىغان، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان راكى، ئۆپكە ياللۇغى، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، قۇلاق كېسەللىكى بار كىشىلەرنى قۇستۇرۇپ داۋالاشقا بولمايدۇ.

7) قۇستۇرۇپ داۋالىغاندىن كېيىن بېقىنىغا سانجىق تۇرۇپ قالسا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىش لازىم.

8) قۇستۇرغاندىن كېيىن ئاشقازان ھەرىكىتى تېزلىشىپ، ئاشقازاندىن تۈرلۈك ئاۋازلار پەيدا بولسا، مەستىكىنى سوقۇپ گۈلقەنت بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

9) قۇستۇرۇپ داۋالىغاندىن كېيىن، ھىق تۇتۇش ئەھۋالى بولسا قايناق سۇ ئىچكۈزۈش ياكى چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى بۇرۇنغا تارتقۇزۇپ چۈشكۈرتكۈزۈش لازىم.

يىگىرمە بىرىنچى باب كاتېتېر سېلىپ داۋالاش

كاتېتېر سېلىپ داۋالاش — مىكروبسىزلاندۇرۇلغان كاتېتېرنى سۈيدۈك يولىدىن دوۋساققا كىرگۈزۈپ، سۈيدۈكنى ئېقتىپ چىقىرىدىغان بىرخىل داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قالغان، دوۋساق پالەچلەنگەن ۋە شوك كېسەللىكلىرىگە قوللىنىلىدۇ. ھازىر سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن كەڭ كۆلەمدە قوللىنىلماقتا.

§1. كاتېتېر سېلىپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

كاتېتېر سېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

1) دوۋساقتىن بىۋاستە ئېلىنمىغان سۈيدۈك ئەۋرىشكىنى ئېقتىپ چىقىرىپ مىكروب ئۆستۈرۈپ دىئاگنوز قويۇشقا پايدىلىق.

2) دوۋساقنىڭ سىغىمچانلىق بېسىمىنى ئۆلچەپ دوۋساقتىكى قالدۇق سۈيدۈك مىقدارىنى تەكشۈرۈپ، سۈيدۈك تۇتۇلۇش بىلەن سۈيدۈك يىغىلىپ قېلىشنى پەرقلەندۇرۇش ئارقىلىق دىئاگنوز قويۇشقا قولايلىق يارىتىشقا پايدىلىق.

3) سۈيدۈك يىغىلىپ قالغان كېسەللىكلەرنىڭ سۈيدۈكىنى چىقىرىپ تاشلاپ، ئاغرىق ئازابىنى يەڭگىللىتىشكە پايدىلىق.

4) داس بوشلۇقىدىكى ئورگانلارنى ئوپېراتسىيە قىلىشتىن ئىلگىرى كېسەلنىڭ سۈيدۈكىنى چىقىرىپ دوۋساقنى بوشىتىش، ئوپېراتسىيە داۋامىدا دوۋساقنىڭ زەخىملىنىشىدىن ساقلاپ قېلىشقا پايدىلىق.

5) ھوشسىز ياتقان، سۈيدۈك تۇتالمايدىغان ياكى چات ئارىلىقى زەخىملىنىشكە ئۇچرىغان بىمارغا كاتېتېر سېلىپ، چات ئارىلىقىنىڭ پاكىز قۇرۇق بولۇشنى تەمىن ئېتىش، بەزى سۈيدۈك چىقىرىش سىستېمىسىنىڭ كېسەللىكلىرىنى ئوپېراتسىيە قىلغاندىن كېيىن، دوۋساق پائالىيىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ۋە ئوپېراتسىيە ئېغىزىنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ئۈچۈن پايدىلىق.

6) شوك ياكى ئېغىر كېسەللىكلەرنى قۇتقۇزۇشتا سۈيدۈك مىقدارىنىڭ سېلىشتۇرما ئېغىرلىقىنى توغرا خاتىرىلەپ بۆرەك خىزمىتىنى كۆزىتىش ئارقىلىق دىئاگنوزنى مۇقىمداشقا پايدىلىق.

7) دوۋساققا دورا كىرگۈزۈش ئارقىلىق دوۋساقتىكى ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ساقىيىش ۋاقتىنى ئىلگىرى سۈرۈشكە پايدىلىق.

8) دوۋساقنىڭ سىغىمى ۋە دوۋساقنىڭ ئىچكى بېسىمىنىڭ ئۆزگىرىش ئەھۋالىنى ئۆلچەش، دوۋساقنىڭ ئىسسىق ـ سوغۇقلۇق غىدىقلىنىشىغا بولغان سەزگۈسىنى ۋە دوۋساق تېنىنىڭ سىزىمىنى ئۆلچەشتە كاتېتېر سېلىنىدۇ.

يىغىنچاقلىغاندا كاتېتېر سېلىشنىڭ كېسەللەرگە دىئاگنوز قويۇش، داۋالاش ۋە سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا پايدىلىق تەرەپلىرى كۆپ.

§2. كاتېتېر سېلىپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى

كاتېتېر سېلىش ئايال بىمارلارغا كاتېتېر سېلىش ئەر بىمارلارغا كاتېتېر سېلىش دەپ ئىككى تۈرگە بۆلىنىدۇ.

1. ئايال بىماردىن سۈيدۈك ئېلىش: ئاياللارنىڭ سۈيدۈك يولى قىسقا بولۇپ تەخمىنەن 3 ـ 5cm كېلىدۇ. سۈيدۈك يولىنىڭ سىرتقى يولىنىڭ سىرتقى ئېغىزى دىلچۇقنىڭ ئاستىدا بولۇپ ۋاشاقسىمان يوچۇق كۆرىنىدۇ. كاتېتېرنىڭ ئۇچچىنى گۈل يېغى بىلەن مايلاپ سول قول بىلەن كىچىك لەۋنى كىرىپ تۇرۇپ ئوڭ قول بىلەن قانتۇمۇر قىسقۇچتا ئىسپىرت پاختىسىنى قىسىۋېلىپ يۇقىرىدىن تۆۋەنگە ئىچىدىن سىرتىغا قارىتىپ ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا سىرتقى سۈيدۈك ئېغىزى ۋە كىچىك لەۋمىكروبسىزلاندۇرىلىدۇ. يەنە بىر قانتۇمۇر قىسقۇچ بىلەن كاتېتېرنى قىسىپ ئۇنى سۈيدۈك يولى ئېغىزىغا ئۇدۇللاپ ئاستا ـ ئاستا سۈيدۈك يولىغا 4 ـ 6cm كىرگۈزىلىدۇ. سۈيدۈك چىققانلىقىنى كۆرگەندىن كېيىن يەنە 1cm ئەتراپىدا كىرگۈزىلىدۇ.

2. ئەر بىماردىن سۈيدۈك ئېلىش: ئوتتۇرا ياشلىق ئەرلەرنىڭ سۈيدۈك يولىنىڭ ئۇزۇنلۇقى 18 ـ 20cm بولۇپ، پاختا شايىكى بىلەن سۈيدۈك يولى، زەكەر بېشى مىكروبسىزلاندۇرىدۇ. ئوڭ قولغا قانتۇمۇر قىسقۇچنى ئېلىپ كاتېتېرنى قىسىپ ئۇنى سۈيدۈك ئېغىزىغا ئۇدۇللاپ تىقىپ ئاستىلىق بىلەن 20 ـ 22cm چوڭقۇرلۇقتا كىرگۈزۈپ (زور كۈچ ئىشلەتمەسلىك لازىم) سۈيدۈك ئېقىپ چىققاندىن كېيىن يەنە داۋاملىق 2cm كىرگۈزۈپ، سۈيدۈك ئېلىنىدۇ.

§3.كاتېتىر سېلىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. كاتېتىر سېلىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر:
سۈيدۈك تۇتۇلغان كېسەللىكلەر، دوۋساق مۇسكۇللىرى پالەچلەنگەن كېسەللىكلەر ۋە هوشسىز ياتقان سۈيدۈك تۇتالمايدىغان كېسەللىكلەردە كاتېتىر سېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى مۇۋاپىق كېلىدۇ.

2. كاتېتىر سېلىپ داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

1) ئىشلىتىلىدىغان بۇيۇملار چوقۇم ياخشى مىكروبسىزلاندۇرۇلۇشى ھەم مىكروبسىز مەشغۇلات ئېلىپ بېرىپ يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

2) ئاياللارغا كاتېتىر سالغاندا كاتېتىر ئېھتىياتسىزلىقتىن جىنسىي يولغا كىرىپ كەتسە، كاتېتىرنى ئالماشتۇرۇش، باشقا كاتېتىر ئىشلىتىش كېرەك.

3) سىلىقلىقى ۋە توم-ئىنچىكىلىكى مۇۋاپىق بولغان كاتېتىر نەيچىسى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك. كاتېتىرنى كىرگۈزۈش ھەرىكىتى سىلىق، ئاستا بولۇش، سۈيدۈك يولى شىللىق پەردىسىنىڭ زەخىملىنىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

4) كاتېتىرنىڭ ئالدى ئۇچىغا يېتەرلىك مىقداردىكى سىلىقلاشتۇرغۇچى دورا سۈرۈش كېرەك.

5) دوۋساق بەك چىڭقىلىپ كەتكەن بىمارلارغا سۈيدۈك ماڭغۇزغاندا سۈيدۈكنى قويۇپ بېرىش سۈرئىتى بەك تېز بولۇپ كەتمەسلىكى لازىم. ئۇنداق بولمايدىكەن شوك ياكى دوۋساق قاناشنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق ۋاقىتلاردا سۈيدۈكنى ئاستا-ئاستا ۋە قېتىمغا بۆلۈپ قويۇپ بېرىش، ھەر قېتىم 150 ~ 200 مىللىلىتىردىن قايتا-قايتا قويۇپ بېرىپ، دوۋساقنى تەدرىجىي بىكارلاش كېرەك.

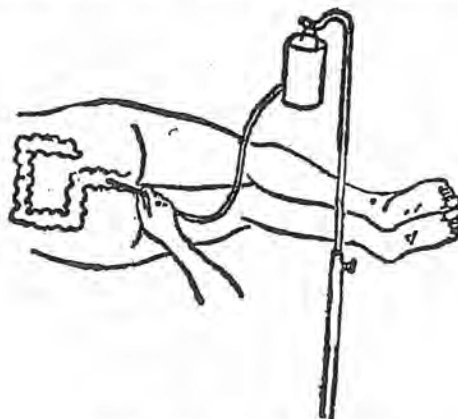
6) كاتېتىرنى ئۇزۇن مۇددەت قويۇشتا سۈيدۈك يولى ئېغىزىنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، كاتېتىرنى قەرەللىك يەڭگۈشلەپ تۇرۇش، سۈيدۈكنى يېپىق شەكىللىك مىكروبسىز خالتىغا ئېقتۇرۇپ تەتۈر يېنىپ سۈيدۈك يولىنى يۇقۇملاندۇرۇشتىن ساقلىنىش لازىم.

7) ئۆتكۈر سۈيدۈك يولى ياللۇغى، ئۆتكۈر مەزى بېزى ياللۇغى، ئۆتكۈر قوشۇمچە ئۇرۇقدان ياللۇغى، ھەيز مەزگىلى قاتارلىقلاردا كاتېتىر ئىشلىتىش مەنئى قىلىنىدۇ.

يىگىرمە ئىككىنچى باب هوقنە (كلىزما) قىلىپ داۋالاش

كلىزما قىلىپ داۋالاش ئۇسۇلى مۇناسىۋەتلىك دورا ماتېرىياللارنىڭ قايىنتىپ ئېلىنغان سۈيى، سوپۇن سۈيى، تۇز سۈيى ياكى سۈت، ھەسەل سۈيى، ياغ، سېرىق ماي قاتارلىقلارنى مەخسۇس سايمان ياكى كلىزما قاچىسى ئارقىلىق مەقئەت بىلەن ئۈچەيگە ماڭغۇزۇپ كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىلىدىغان بۇ خىل تېخنىكىلىق داۋالاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ.

كلىزما قىلىپ داۋالاش ئۇسۇلى قەدىمدىن تارتىپلا قوللىنىپ كېلىۋاتقان بىر خىل ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، ھازىرقى دەۋرگە كەلگەندىمۇ تېۋىپلار كېسەللەرگە دىئاگنوز قويۇش، داۋالاش، ئوزۇقلاندۇرۇش مەقسىتىدە قوللىنىپ كېلىۋاتماقتا. كلىزما قىلىشتا كلىزما قاچىسى ياكى مىكروبسىز سۇلياۋ ئېغىزلىق نەيچە، بىر دانە 50 مىللىلىتىرلىق چوڭ ئىشپىرىس بولسا بولىدۇ، مەلۇم مىقداردىكى كلىزما سۇيۇقلۇقىنى كلىزما قاچىسىغا قۇيۇپ ياكى ئىشپىرىسقا ئىچكۈزۈپ نەيچىسىنى مۇناسىپ سىلىقلاشتۇرغۇچى مايلاردا مايلاپ، مەقئەتكە كىرگۈزۈپ كلىزما سۇيۇقلۇقى ئۈچەيگە ماڭغۇزۇلىدۇ. كلىزما قاچىسى سەل ئېگىزرەك ئورۇنغا مۇقىملاشتۇرۇلىدۇ.



32 - رەسىم. هوقنە (كلىزما) قىلىش

§1. هوقنە(كلىزما) قىلىپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

كلىزما قىلىپ داۋالاش ئۇسۇلى قەدىمدىن تارتىپلا قوللىنىپ كېلىۋاتقان بىر خىل ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇ خىل ئۇسۇلنى بەزى ئېغىز ئارقىلىق ئوزۇقلاندۇرۇش ئىمكانىيىتى

بولمىغان يەنى قىزىلئۆڭگەچ راكى، قىزىلئۆڭگەچ يارىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغۇچىلار ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ئۇتقۇچى مۇسكۇللار بالەچلەنگەن كېسەللەرگە نىسبەتەن ئوزۇقلاندۇرۇش ئىمكانىيىتى بولمىغاندا ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى، ئۆزى سۇيۇق بولغان ئوزۇقلۇقلارنى مەقئەت بىلەن ئۈچەيگە ماڭغۇزۇپ بەدەننىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىنى قامداش ئارقىلىق بەدەن قۇۋۋىتى ساقلاپ قېلىنىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، بەزى دىئاگنوزى ئېنىق بولمىغان كېسەللەرگە نىسبەتەن، مەقئەتتىن ھەر خىل سۇيۇقلۇقلارنى ئۈچەيگە كىرگۈزۈپ ئاندىن تەكشۈرۈش ئارقىلىق دىئاگنوزى مۇقىملىنىدۇ. ئەگەر ھەزىم يولىدىكى ھەر خىل كېسەللىكلەر تۈپەيلى ئېغىزدىن دورا ئىستېمال قىلىش ئىمكانىيىتى بولمىسا ياكى كېسەللىك مەقئەت قىسمىغا يېقىن ئورۇنلاردا بولسا بۇنداق ئەھۋالدا مەقئەت ئارقىلىق مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى مەقئەتتىن ئۈچەيگە ماڭغۇزۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. كلىزما قىلىپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ يۇقىرىقى ئالاھىدىلىكلىرىدىن باشقا قەۋزىيەتلىك ۋە قورساققا يەل تولۇپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كەڭ تۈردە قوللىنىلىدۇ.

يىغىنچاقلىغاندا كلىزما قىلىپ داۋالاش ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش، دىئاگنوز قويۇش، ئوزۇقلاندۇرۇش قاتارلىقلاردا كەڭ تۈردە قوللىنىلىدۇ.

§2. كلىزمىنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى

كلىزما قىلىش مەقسىتىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن كلىزما ئوزۇقلۇق كلىزمىسى ۋە داۋالاش كلىزمىسى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1. ئوزۇقلۇق كلىزمىسى:

ئاشقازان يارىسى، قىزىلئۆڭگەچ يارىسى ۋە باشقا بەدەن ئاجىزلاشقان كېسەللەردە ئېغىز ئارقىلىق ئوزۇقلاندۇرۇش مۇمكىن بولمىغان شارائىتتا ھەر خىل ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان، ئۆزى سۇيۇق تەييارلانغان ئوزۇقلۇقلارنى مەقئەت ئارقىلىق ئۈچەيگە كىرگۈزۈپ بىمارلارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن قوللىنىلىدىغان بىر خىل ئوزۇقلاندۇرۇش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت.

كلىزما ئارقىلىق ئوزۇقلاندۇرۇش ئۇسۇلى:

سۇيۇق قىلىپ تەييارلانغان، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنى مەسىلەن، سۈت، قايماق، سېرىقماي، شورپا، ھەرخىل مېغىزلاردىن، قورۇلغان ئۇنلاردىن ياسالغان ھەرخىل ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك-ئىچمەكلەر، مائۇللەھمى، مائۇل ھەسەل دېگەنگە ئوخشاشلارنى كلىزما قاچىسىغا قويۇپ، كلىزما قاچىسىنىڭ نەيچىسىنى مەقئەتكە سېلىپ ماڭغۇزۇلىدۇ. تولۇق ماڭغۇزۇلۇپ بولغاندىن كېيىن، مەقئەتكە يۇمشاق پاختا ياكى داكا تىقىپ قويۇلىدۇ. بۇ جەرياندا بىمارنى مۇۋاپىق بەدەن ھالىتىدە ياتقۇزۇش كېرەك.

قىزىلئۆڭگەچ يارىسى، قىزىلئۆڭگەچ راكى، يۇتقۇچى مۇسكۇللار پالەچلىكى، ئاشقازان راكى، ئاشقازان يارىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئۇزۇقلاندۇرۇش كىلىزمىسى مۇۋاپىق كېلىدۇ.

2 داۋالاش كىلىزمىسى:

ئېغىز ئارقىلىق دورا ئىستېمال قىلىشقا ئىمكانىيەت بولمىغاندا ياكى مەقئەت تەرەپكە يېقىن بولغان ئەھۋال ئاستىدا دورىلارنى مۇۋاپىق كىلىزما سۇيۇقلۇقى تەييارلاپ مەقئەت ئارقىلىق ئۈچەيگە ماڭغۇزۇش ئۇسۇلى داۋالاش كىلىزمىسى دېيىلىدۇ.

داۋالاش كىلىزمىنىڭ ئۇسۇلى: مۇۋاپىق تەييارلانغان دورا سۇيۇقلۇقنى كىلىزما قاچىسىغا قۇيۇپ، كىلىزما قاچىسىنىڭ نەيچىسىنى مەقئەتكە سېلىپ دورا سۇيۇقلۇقى مەقئەت ئارقىلىق ئۈچەيگە يەتكۈزۈلىدۇ.

داۋالاش كىلىزمىسى ئىچنى سۈرۈپ ئارقا تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، ئۈچەينى تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق ياندۇرۇش، يەل ھەيدەش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ئاغرىق پەسەيتىپ ھەرخىل بوخارات گازلارنىڭ مېڭىگە ئۆرلىشنى توسۇش، ئۇرۇقدان ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش، بۆرەك، ئۇرۇقدان ئىششىقلىرىنى قايتۇرۇش، قولۇنجى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىش ئالاھىدىلىكىگە ئىگە.

§3. كىلىزما قىلىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. كىلىزما قىلىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر:

ئاشقازان، قىزىلئۆڭگەچ يارىسى، قىزىلئۆڭگەچ راكى، ئاشقازان راكى، يۇتقۇچى مۇسكۇللار پالەچلىكى، قەۋزىيەت، ئۈچەي توسۇلۇش، بۆرەك، ئۇرۇقدان ئىششىقلىرى، ئۇرۇقدان ئاغرىقى، ئاشقازان كۆيۈش، ھەزىم ئاجىزلىق، ھەرخىل ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر.

2. كىلىزما قىلىشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

1) كىلىزما قىلىشتىن بۇرۇن تەييارلىقنى پۇختا ئىشلەش، كىلىزما سايمانلىرى تازىلىقىغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش لازىم.

2) كىلىزما قىلىدىغان دورا ياللۇغ قايتۇرۇش،ئىششىق ياندۇرۇش، يۇمشىتىش، سىلىقلاشتۇرۇش، تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇش لازىم.

مىزاجى ئىسسىق بىمارلارغا ھۆللۈك يەتكۈزۈش، يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى بولغان بىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئارپا، بۇغداي كېپىكى، چىلان، سەرپىستان، كاسنە ئۇرۇقى، كاسنە يوپۇرمىقى،

ھەمىشەباھار، نىلۇپەر، زاراڭزا ئۇرۇقى، زىغىر، بىخسۇس، ئۇششاق ئۇزۇم، سانا، خىيارشەنبەرلەرگە ئوخشاش دورىلار بىلەن كلىزما قىلىنىدۇ. شۇنىڭدەك بەزى ئۈچەي كېسەللىكلىرى (ئۈچەي يارا-جاراھەت كېسەللىكلىرىگە) ھەسەل سۈيى، سۈت، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلارنى ئىسسىق سۇ بىلەن كلىزما قىلىنىدۇ. قەۋزىيەت، تۆۋەنكى ئۈچەي قۇلۇنجىسى قاتارلىق كېسەللىكلەردە سۆيۈق سوپۇن سۈيى، ياكى كۆچار سوپۇنى قاتارلىقلار بىلەن كلىزما قىلىنسىمۇ بولىدۇ.

3) كلىزما دورىلىرىنىڭ تەركىبىگە كۆچلۈك سۈرگە دورىلارنى قوشماسلىقى لازىم. خىيارشەنبەرگە ئوخشىغان يەڭگىل سۈرگە دورىلىرى ۋە لوئابلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. كلىزما قىلىنغان دورىلارنى ئىشلىتىپ قورساقتا توختاپ قېلىپ ئىچىنى يۇمشاتمىسا ياكى سۈرمىسە قورساقتا ئاغرىقمۇ پەيدا قىلمىسا خەتەرسىز بولۇپ پايدىلىق تەسىرىنى بىرىۋېرىدۇ.

4) ئەگەر كلىزما قىلىنغان دورا ئۆتكۈر سۈرگە بولۇپ، يېرىم سائەتتىن كېيىنمۇ سۈرمەي توختاپ قالسا يەنە قايتا كلىزما قىلىش لازىم. لېكىن ئىككىنچى قېتىم قىلغان كلىزما دورىلىرى دەسلەپكى كلىزما دورا مىقدارىدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم. ئىككىنچى قېتىم يەنە سۈرمىسە مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن شامچە تەييارلاپ شامچە ئارقىلىق چىقىرىش لازىم.

5) كلىزما قىلىۋاتقان مەزگىلدە كېسەل يۆتىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر يۆتىلىپ قالسا، ئۈچەينى زەخمىلەندۈرىدۇ، شۇڭا كلىزما نەيچىسىنى سەل چىقىرىپ يۆتىلىپ بولغاندا قايتا ئىچكىرىلەپ كىرگۈزۈلىشى لازىم.

6) سۈرگۈچى كلىزمىلارنىڭ تەركىبى سۈرگۈچى مەتبۇخلارنىڭ تەركىبىگە ئوخشاش بولسىمۇ، لېكىن سۈرگۈچى كلىزما تەركىبىگە سەبرى،ھەببۇلمۇلۇككە ئوخشاش دورىلارنى قوشماسلىق لازىم.

7) كلىزما قىلىدىغان سۇيۇقلۇق ياكى دورا سۇيۇقلۇقىنىڭ مىقدارى چوڭلارغا 400 ~ 700 مىللىلىتىر ئەتراپىدا، كىچىك باللارغا ئەھۋالغا قاراپ 50~400 مىللىلىتىر ئەتراپىدا بولۇشى، قىزىقلىق تېمپېراتۇرىسى 28 ~ 40 سىلتسىي گرادۇسقىچە بولۇش كېرەك. ئىسسىق ئۆتۈپ كەتكەن بىمارلارغا $4C^0$ تۇز سۈيى ماڭغۇزۇلسا بولىدۇ.

8) كلىزما قىلىنغان دورا بەدەن ئىچىگە كىرىپ بولۇپ بىئاراملىق پەيدا قىلسا تېزدىن چىقىرىۋېتىشكە ئامال قىلىش لازىم.

9) ئەگەر كلىزما قىلىدىغان دورا تەركىبىدە كۆچلۈك سۈرگە بولسا ئالدى بىلەن بادام يېغى، گۈل يېغى، سېرىقماي قاتارلىقلارغا ئوخشاش سىلىقلاشتۇرغۇچى مايلارنى ماڭغۇزۇۋېتىپ ئاندىن كېيىن، دورا سۇيۇقلۇقنى ماڭغۇزۇش كېرەك.

700 ml
700 ml
700 ml
300 ~ 700g
10g
10g
10g
10g
10g

يىگىرمە ئۈچىنچى باب باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى

§1. قان ئېقتىپ داۋالاش

قان ئېقتىش، ئۈچار قۇشلارنى ئۆلتۈرگەندە ئۇلارنىڭ قېنىنى ئىسسىق ھالەتتە كىشلەرنىڭ بەدىنىگە ئاققۇزۇش ئارقىلىق كېسەل داۋالاشتا قوللىنىلىدىغان ئۇسۇلنى كۆرسىتىدۇ.

قان ئېقتىپ داۋالاش ئۇسۇلىنى ئەجدادلىرىمىز ئۇزاق ۋاقىتتىن بېرى كېسەللەرنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىشتا قوللىنىلىپ كەلگەن. قان ئېقتىشتا كۆپىنچە كۆك كەپتەر باچكىسى، تورۇلغا، ئاق قۇشقاچ، پاختەك، ھۆپۈپ، جىگدىچى، ئۇلا قاتارلىق ئۈچار قۇشلار ئىشلىتىلىدۇ. كېسەللىكنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئۈچار قۇشلارنى ئۆلتۈرگەندە ئۇلارنىڭ قېنىنى بىمارنىڭ غول، بەل، دۈمبە، ئىككى ئالىقان، ئىككى تاپان ياكى چېكە قاتارلىق ئورۇنلىرىغا ئاققۇزۇلىدۇ. بۇ خىل قان ئېقتىش ئۇسۇلى، ئاساسەن كىچىك باللار كېسەللىكى يەنى كالتىسى، فوسفۇر قاتارلىق مىكرو ئېلمېنتلار كەملىكىدىن بولغان ئىشتىھاسىزلىق، ماغدۇرسىزلىق، پۇت-قوللار ھەرىكەتسىزلىنىش، قان يېتىشمەسلىك ۋە سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەر، ياخشى ئوزۇقلانماسلىق، ھەزىم ئاجىزلىشىش، سۇسىزلىنىش، كەم قانلىق، بەدەن ئاجىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ. قىزىتمىلىق كېسەللەر، خىلتسىز ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللەر ۋە غەيرىي تەبىئىي قان، سەپرا خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە باچكا قېنىنى ئاققۇزۇشقا بولمايدۇ. چۈنكى باچكا قېنىنىڭ تەبىئىتى ناھايىتى ئىسسىق ھېسابلىنىدۇ.

§2. دورا پۈركۈپ داۋالاش

دورا پۈركۈپ داۋالاش يۇمشاق سوقۇلغان دورىلارنى بوشلۇق ئەزالار ۋە جاراھەت ئۈستىگە پۈركۈش ئارقىلىق كېسەل داۋالايدىغان ئۇسۇلنى كۆرسىتىدۇ.

تالقان دورىلارنى پۈركۈش — ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك ئەسەرلىرىدە «چىش تۆۋىگە پۈركۈلىدىغان دورىلارنى ‹سونۇن›، ھەر خىل زەخىملىنىشلەرگە ئىشلىتىلىدىغانلىرىنى ‹زەرۇر› دەپ ئاتايدۇ. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىدا يۇمشاق تالقان دورىلارنى بىۋاستە ھالدا كېسەللەنگەن ئەزا ياكى زەخىملەنگەن ئورۇنلارغا پۈركۈش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلغان بولغاچقا ئۈنۈمى تېز بولۇشتىن باشقا ھەر خىل جاراھەتلەرنى قۇرۇتۇش، زەخمە پۈتتۈرۈش، قان توختىتىش تەسىرى ئالاھىدە

ياخشى. بۇ خىل ئۇسۇل كۆپىنچە ھەر خىل جاراھەتلىك كېسەللىكلەر، قاناشلىق كېسەللىكلەر ۋە ياللۇغلىنىشلىق ئېغىز بۇرۇن كېسەللىكلىرىگە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

§3. دورا پۈركۈتۈپ داۋالاش

دورا پۈركۈتۈپ داۋالاش ئۆتكۈر پۇراق چىقارغۇچى دورىلارنى پۈركۈتۈش ئارقىلىق كېسەل داۋالايدىغان ئۇسۇل بولۇپ، ھەر خىل باش ئاغرىقلىرى، ھەرخىل مېڭە كېسەللىكلىرى ۋە ھوشىدىن كەتكەن كېسەللەرنى ھوشىغا كەلتۈرۈش قاتارلىقلاردا قوللىنىلىدۇ.

باش ئاغرىقلىرىدا ئەگەر سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ باش ئاغرىسا ئىسسىق تەبىئەتلىك تاللانما تەسىرلىك دورىلارنى پۈركۈتۈش، باش ئىسسىقتىن ئاغرىسا سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى پۈركۈتۈش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

ھوشىدىن كەتكەن كېسەللەرگىمۇ مۇشۇنىڭغا ئوخشاش تۈرلۈك خۇش پۇراق دورىلارنى (ئىپار، ئەنبەر، زەپەر، كافۇر، ئەپيۇن) پۈركۈتۈش ئارقىلىق ھوشىغا كەلتۈرۈلىدۇ. بۇ خىل دورىلارنى پۈركۈتۈشتە كىشىلەرنىڭ مىزاجىغا دىققەت قىلىش كېرەك. ھەر كىشىنىڭ مىزاجى، كېسەل پەيدا قىلغان غەيرىي تەبىئىي خىلتى قاتارلىقلارغا ئاساسەن مۇناسىپ دورىلارنى پۈركۈتۈش كېرەك.

§4. پاشويە قىلىپ داۋالاش

پاشويە قىلىپ داۋالاش ھەرخىل كېسەللىكلەرنىڭ ماھىيىتى ۋە خاراكتېرىگە ئاساسەن مەخسۇس دورىلارنى قايىنىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، جۈمەكلىك قاچىغا ئېلىپ، بىمارنىڭ ئىككى پۇتىنى داسقا سېلىپ ئولتۇرغۇزۇپ، ئىللىق ھالەتتە دورا سۇيۇقلۇقىنى تىز قىسمىدىن تۆۋەنگە قارىتىپ قۇيۇپ يۇيۇش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ.

يەنى ھەر خىل دورىلارنى قايىنىتىپ تەمىنى چىقىرىپ ئىللىق ھالەتتە تىزدىن تۆۋەنگە قارىتىپ قۇيۇش ۋە تىزنىڭ ئاستىنى يۇيۇش ئۇسۇلى بولۇپ، ھەر خىل يۇقىرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكلىرى، ھەر خىل مېڭە كېسەللىكلىرى، باش ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللەردە پاشويە قىلىش ئۇسۇلى قوللىنىلسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ، شۇنىڭدەك كېزىك كېسىلىدە قىزىتما چۈشۈرۈش مەقسىتىدىمۇ قوللىنىلىدۇ.

قان بېسىمى تۆۋەن كىشىلەرنى پاشويە قىلغاندا ئېھتىيات قىلىش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا بۇ خىل ئۇسۇلنى قوللانغاندا بىمار ئالدىغا پەردە تارتىپ قويۇپ، باشنى يۇقىرى تۇتۇپ دورا يۇسلىرىنىڭ

بۇرۇن ئارقىلىق مېڭىگە تەسىر قىلىشنى توسۇش لازىم، بولمىسا باش قېيىش، كۆڭلى ئېلىشىش ھادىسىلىرى يۈز بېرىدۇ.

§5. ئىسلاپ داۋالاش

ئىسلاپ داۋالاش — دورىلارنى كۆيدۈرۈپ ئىسىنى پۈتۈن بەدەنگە ياكى مەلۇم بىر ئەزاغا يەتكۈزۈش ئۇسۇلىغا قارىتىلغان.

بۇ ئۇسۇل ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئەزەلدىن قوللىنىلىپ كېلىۋاتقان بىر خىل ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرىدە «بۇخۇر» دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ خىل ئۇسۇل ئۆيلەرنى دېزىنفېكسىيىلەش مەقسىتىدىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭغا كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، ئادراسمان، مەستىكى، سۇمبۇل، ئۇدھىندى، ئۇدقىمارى، سازەج ھىندى، قىزىلگۈل، ئىپار، ئەنبەر قاتارلىقلار. بۇ دورىلارنى كۆيدۈرۈش ئارقىلىق ئۇنىڭ ئىسىنى ئۆي ئىچىگە چىقىرىپ ئۆينى دېزىنفېكسىيە قىلىش، ئۇنىڭدىن باشقا دورىلارنى كۆيدۈرۈپ ياكى چالا سوقۇپ قەغەزگە تاماكا يۆگىگەندەك يۆگەپ ئوت يېقىپ، ئۇنىڭ ئىسىنى بۇرۇن ياكى باشقا ئەزالارغا يەتكۈزۈش ئارقىلىق ھەرخىل سەۋەبلەردىن بولغان مېڭە، نېرۋا ھەم روھىي كېسەللىكلەرنى داۋالاش، ھەرخىل يوقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، بۇرۇن بوۋاسىرىدا بوۋاسىر ئۆسۈكچىسىنى ئىسلاپ داۋالاش مەقسىدىگە يەتكىلى بولىدۇ.

§6. چۈشكۈرتۈپ داۋالاش

چۈشكۈرتۈپ داۋالاش بىمارنىڭ مىزاجى، كېسەللىك ماھىيىتى ۋە خاراكتېرىگە ئاساسەن تەڭشەلگەن ھەر خىل دورا تالقانلىرىنى ياكى نەم ھالدىكى دورىلارنى بۇرۇنغا يەتكۈزۈش ياكى بۇرۇنغا تارتىش ئارقىلىق چۈشكۈرتۈش ئۇسۇلىغا قارىتىلغان.

چۈشكۈرتۈش ئۇسۇلى يەڭگىل سۈرۈپ چىقىرىش ئۇسۇلى بولۇپ،ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئۇزۇندىن بىرى قوللىنىلىپ كېلىۋاتقان داۋالاش ئۇسۇللىدۇر، ئۇيغۇر تېبابىتى ئەسەرلىرىدە «شەمۇم»، خەلق ئىچىدە خۇلىنجان تارتىش، «ناسۋارل تارتىش» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ مېڭە ساھەسىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كۆپ قوللىنىدىغان ئۇسۇل بولۇپ، مېڭىگە توپلىشىۋالغان گاز خۇسۇسىيەتلىك ماددىلارنى تارقىتىش، زۇكام ماددىسىنى تارقىتىش، باش ئاغرىقىنى يوقىتىش، ئۇيقۇنى نورماللاشتۇرۇش تەسىرى ئارقىلىق ھوشسىزلىنىش، باش ئاغرىش، زۇكام، نەزلە، غەيرىي تەبىئىي ئۇيقۇ قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ.

مەسىلەن، بۇرۇن قاناشتا قەغەز كۆلى، تۇخۇم شاكىلىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۆلى، ئاقاقىيا، كۇندۇر قاتارلىقلارنىڭ تالقانلىرىنى بۇرۇنغا تارتىش ئارقىلىق قاناشنى توختاتقىلى بولىدۇ.

زەھەرلىك دورىلارنى بۇرۇنغا تارتقۇزۇشتىن ساقلىنىش ۋە قان بېسىمى يۇقىرى كىشلەرگە كۈچلۈك چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

§7. پۇت-قولنى بوغۇپ داۋالاش

پۇت-قولنى بوغۇپ داۋالاش - پۇت ۋە قولنىڭ مەلۇم قىسمىنى بوغۇش ئارقىلىق زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنىڭ يۇقىرىغا ئۆتۈپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ياكى ئۆتكۈر قاناشتا قاننىڭ كۆپ ئېقىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىدە ئېلىپ بېرىلىدىغان داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، يۇرەك، مېڭىگە ئوخشاش رەئىس ئەزالارنى قوغداش، زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغاندا زەھەرنىڭ يۇقىرى ئۆرلەپ باشقا ئەزالارنىڭ زەخىملىنىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ياكى قاناشلاردا قاننىڭ كۆپ ئېقىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىدە پۇت-قوللار بوغۇلىدۇ. قول تەرەپنى بوغقاندا قولتۇق قىسمىدىن بوغۇش، ئەگەر پۇت تەرەپتىن بوغۇشقا توغرا كەلسە يوتىنىڭ تۆۋى يېرىقتىن باشلاش، بەزى كېسەللىكلەردە ئەھۋالغا قاراپ جەينەك بوغۇمىدىن بوغۇش، پۇت تىز بوغۇمىدىن بوغۇش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

ئەگەر زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغاندا بولسا ئىككى تەرەپتىن بوغۇش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. بەزى بۇرۇن قاناش ئېغىزدىن قان كېلىشلەردىمۇ چوڭ بارماقنى بوغۇش، پۇت-قولنى بوغۇش ئارقىلىق ماددىنى تارقىتىپ قاننى توختىتىشقا بولىدۇ. بوغۇلىدىغان ئەزالاردا قوشۇمچە كېسەللىك بولماسلىقى، بەك قاتتىق بوغۇپ ئاغرىق پەيدا قىلىش دەرىجىسى بولماسلىقى كېرەك. ئەگەر قاتتىق سىقىراپ ئاغرىپ كەتسە پات-پات يېشىپ يەنە قايتا بوغۇش، بوغقان ئورۇننى يېشىشتە قول بوغۇلغان بولسا ئۇنى يېشىشتە ئىككى قولنى ئىلمان سۇغا تىقىپ تۇرۇپ يېشىش، ئىككى پۇتنى بوغقان ئورۇننى يېشىشتە ئىككى پۇتنىڭ تاپىنىنى ئىلمان سۇغا چىلاپ تۇرۇپ ئاندىن يېشىش لازىم.

§8. قاس چىقىرىپ داۋالاش

قاس چىقىرىپ داۋالاش ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن بويۇن، بەل، پۇت-قول بارماق بوغۇملىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش، تارتىش ئارقىلىق تۇرۇپ قالغان يەللەرنى تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش مەقسىتىدە ئېلىپ بېرىلىدىغان ئۇسۇلنى كۆرسىتىدۇ.

ئومۇرتقىدىن قاس چىقىرىش مەقسەت قىلىنغاندا بويۇننى تولغاش ۋە ئالدى ئارقىغا ئېگىش ئارقىلىق بويۇن ۋە گەجگە ئومۇرتقىسىدىن قاس چىقىرىلىدۇ ياكى قول بىلەن باشنى چىڭ تۇتۇپ بىر ئادەم يۇقىرىغا كۆتۈرۈش ئارقىلىقمۇ قاس چىقىرىلىدۇ. بەل ئومۇرتقىسىدىن قاس چىقىرىشتا بىلەن تولغاش، ئالدى ئارقىغا ئېگىلىش ئارقىلىق قاس چىقىرىپ ئاغرىق پەسەيتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. بارماقلارنىڭ بوغۇمىدىن قاس چىقىرىشتا بارماقلارنى تارتىپ قاس چىقىرىلىدۇ.

پۇت تەرەپنىڭ بارماقلىرىدىن قاس چىقىرىشتىمۇ پۇتنى ياكى تىزدىن تارتىش ياكى بارماقنى بىر- بىرلەپ تارتىش ئارقىلىق قاس چىقىرىلىدۇ. بەك قاتتىق تارتىپ ياكى سىلكىپ بوغۇملارنىڭ ئۆز ئورنىدىن چىقىپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم.

يىگىرمە تۆتىنچى باب مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى

ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىش سەۋەبى، بەلگىلىرى ۋە كېسەل بولغان ئورۇننىڭ كېسەللىك ئەھۋالى، كېسەللىك جەريانىغا قاراپ، كېسەللىكلەر يەككە كېسەللىك ۋە مۇرەككەپ كېسەللىك دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

يەككە كېسەللىكلەر يەنە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىكلەر، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىكلەر، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىكلەر دەپ ئۈچ تۈرگە بۆلىنىدۇ.

بۇنىڭ ئىچىدە ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغىنى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ داۋالاش ئۇنۇمى بىر قەدەر ياخشى بولۇپ كېلىۋاتىدۇ. چۈنكى، ئۇيغۇر تېبابىتى كىشىلەرنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش، كېسەلللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ئۈچۈن ئىنسانلارنىڭ تەبىئى مىزاجى، جىسمانىي، روھى ھالىتى ۋە ئۆرۈپ-ئادىتىنى نەزەردە تۇتۇپ كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلغان ئاساسىي ئامىلنى تونۇش ۋە ئۇنى تەكشۈش، بەدەندىن ھەيدەپ چىقىرىش ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى يىلتىزىدىن داۋالاش ئۈچۈن، بەدەندىكى قۇۋۋەتلەرنىڭ يىغىندىسى بولغان «تەبىئەت كۈچى»نى كۈچلەندۈرۈپ، كېسەللىكلەرنىڭ قايتىلىنىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇ جەرياندا بىمارلارغا خۇشخۇي مۇئامىلە قىلىپ ئۇلارنى ئەتراپلىق تەكشۈرۈپ ۋە دىئاگنوز قويۇپ، تەرتىپكە سېلىش، پەرھىز بۇيرۇش، زىيانلىق يېمەك-ئىچمەكلەردىن چەكلەش ئارقىلىق، ئۆز تۇپرىقىمىزدىن چىقىدىغان، ئەكس تەسىرى يوق، داۋالاش ئۈنۈمى يۇقىرى بولغان ھەرخىل تەبىئى ئۇسۇملۇكلەرنىڭ گۈل-چېچەكلىرى ۋە ھەرخىل مېۋىلەردىن چىقىرىلغان شىرنە-شەربەتلەر، قايناتىلما دورىلارنى مۇۋاپىق ئۇسۇللار ئارقىلىق ياسالما شەكىلگە كەلتۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ. شۇڭا ھازىر دۇنيادىكى تەرەققىي قىلغان ئەللەردە كىشىلەر كېسەل بولۇپ قالسا، تەسىرى ئاستا بولسىمۇ، ئەكس تەسىرى ناھايىتى ئاز بولغان ياكى ئەكس تەسىرى يوق ئەنئەنىۋى دورىلار بىلەن كېسەل داۋالاش تەشەببۇس قىلىنماقتا. شۇڭا ئۇيغۇر تېبابىتى دورىلىرى ئەكس تەسىرىنىڭ تۆۋەن، داۋالاش ئۈنۈمىنىڭ يۇقىرى بولۇشى بىلەن ئىشلىتىلىش دائىرىسى كۈنسايىن كېڭىيىپ بارماقتا.

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر — ھەرخىل ئىچكى-تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلى، ئادەم بەدىنىدىكى مەلۇم بىر ئەزا ياكى ئومۇمىي بەدەننىڭ ئاناتومىيىلىك ئۆزگىرىشىدە ھېچقانداق

ئۆزگىرىش بولماستىن پەقەت فىزئولوگىيىلىك پائالىيىتىدە ئۆزگىرىش بولۇپ ئورگانىزمنىڭ نورمال پائالىيىتىگە تەسىر يەتكۈزۈشىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.
مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. تۆۋەندە ئۇلارنىڭ داۋالاش پرىنسىپلىرى ئايرىم-ئايرىم ھالدا ئوتتۇرىغا قويۇلىدۇ.

§1. خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى

خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك — ھەرخىل ئىچكى-تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق، ھۆل ئىسسىق، قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق، ھۆل سوغۇق كەيپىياتلارنىڭ ئادەم بەدىنىگە تەسىر قىلىش بىلەن بەدەندە ياكى بەدەندىكى ئايرىم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولماستىن فىزئولوگىيىلىك خىزمىتىدە ئۆزگىرىش بولۇش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.
خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن كېسەللىك سەۋەبنى ئېنىقلاپ سەۋەبنى يوقىتىش، ئاندىن شۇ سەۋەبلەرگە قارىتا قارىمۇقارشى تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق، مىزاج تەڭشەش ئۇسۇلى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.
تۆۋەندە خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر تۈرلىرىنىڭ داۋالاش پرىنسىپلىرىنى ئايرىم-ئايرىم ھالدا ئوتتۇرىغا قويۇلىدۇ.

1. خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى:

خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك دېگىنىمىز — ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنىڭ ئىچكى-تاشقى جەھەتتىن تەسىر قىلىشى بىلەن بەدەننىڭ ياكى ئايرىم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلىشىدە ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولماي فىزئولوگىيىلىك خىزمىتىدە ئۆزگىرىش بولۇش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر بولۇپ، بۇلاردا خىلتلار تەڭپۇڭلۇق ھالىتىدە ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولمايدۇ. پەقەت مەلۇم نورمالسىز كەيپىياتنىڭ تەسىرىدىن ئەزالارنىڭ مىزاجىدا بۇزۇلۇش بولىدۇ.
داۋالاش پرىنسىپى:
1) بىمارنى سوغۇق، ھاۋالىق جايغا ئايرىپ سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇندۇرۇش، ۋاننا قىلدۇرۇش، ئاق سەندەل ياكى سېرىق سۆگەت يىلتىزنى سۇرۇپ ئۇۋۇلاش، سوغۇق سۇ بىلەن كلىزما قىلىش،

ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە ياغلار بىلەن سىرتىدىن ياغلاش قاتارلىق ئۇسۇللارنى قوللىنىلىدۇ.

2) سوۋۇتقۇچى دورا ۋە يېمەك - ئىچمەكلەرنى بېرىش، ھۆل قاپاق بىلەن سۈيۈق - سەلەڭ، تېز سىڭىدىغان قوقاق ياندۇرغۇچى لەتىپ تاماقلارنى تەييارلاپ بېرىش، يېشىل ماش سۈيى، ئۆرۈك، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى سۈلىرى، نىلۇپەر، بىنەپشە، خەشخاش، كاسنە، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، بىدىمشكى، پەمدۇر قاتارلىق ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ ئەرەقلىرى ياكى شىرىسىنى ئىچكۈزۈش، سىركەنجۇبىل، بۇزۇرى شەربىتى قاتارلىقلارنى بېرىش.

ئۇندىن باشقا ئۇخلىتىپ داۋالاش ئۇسۇلى، روھى كەيپىياتنى نورماللاشتۇرۇش ۋە ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

2. خىلتسىز ھۆل ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى:

بۇ ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن خىلتسىز ھۆل ئىسسىق كەيپىياتنىڭ بەدەنگە ئىچكى - تاشقى جەھەتتىن تەسىر قىلىشى تۈپەيلىدىن بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلىشىدە ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولماستىن، فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىدە ئۆزگىرىش بولۇش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكى بولۇپ، داۋالاش تۆۋەندىكىچە:

1) ھارارەت پەسەيتكۈچى ۋە ئۇيسسۇلۇق پەسەيتكۈچى، قورۇق سوغۇق تەبىئەتسكى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يۇمغاقسۈت ئۈرۈقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئاقسەندەل، قىزىلسەندەل، لىمون، قېتىق قۇرتى قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

2) ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، سىڭىشلىك قوقاق ياندۇرغۇچى لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. تەستە سىڭىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھىز قىلىنىلىدۇ.

3) مۇۋاپىق چېنىقىشقا ۋە جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىشقا بۇيرۇلىدۇ.

4) ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىقنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئاز ئۇخلاش، ئويغاق تۇرۇش ۋاقتىنى ئۇزارتىپ داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

5) بەدەندە ھۆللۈكنى كۆپەيتىۋېتىدىغان ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك مېۋە - چېۋىلەردىن پەرھىز قىلىندۇرۇلىدۇ.

6) مۇۋاپىق دورىلار بىلەن تەرلىتىش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

3. خىلتسىز ھۆل سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى:

بۇ ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن خىلتسىز ھۆل سوغۇق كەيپىياتنىڭ ئىچكى - تاشقى جەھەتتىن بەدەنگە تەسىر قىلىشى تۈپەيلىدىن بەدەننىڭ ياكى ئايرىم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلىشىدە ئۆزگىرىش بولماي، فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىدە ئۆزگىرىش بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكلەردۇر.

ئۇلارنىڭ داۋالاش پرىنسىپى تۆۋەندىكىچە:

1) ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش ئارقىلىق بەدەندىكى ئارتۇقچە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ۋە قاننى قىزىتىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

2) كۆپ ئۇخلاشتىن چەكلەش ئۇيقۇ ئاز، ئويغاقلىق كۆپ بولۇش كېرەك.

3) ئورۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى، تېز ھەزىم بولىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرىلىدۇ. تەستە سىڭىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

4) ئۇنىن باشقا قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىلىدۇ

5) ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا دەرمەكلەر بىلەن چايلىق تەييارلاپ بېرىش. قاننى قىزىتقۇچى، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى دورىلار ئىچىدىن ئىستېمال قىلدۇرلىدۇ، سىرتىدىن ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، ھەرخىل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن ئۇۋۇلاش، مەسىلەن. ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن ماددەتۇلھايات، بەرشىشا، جاۋارىش مشكى قاتارلىقلارنى بېرىلىدۇ.

4. خىلتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پىرىنسىپى:

بۇ ھەرخىل سەۋەبلەردىن خىلتسىز قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتنىڭ ئىچكى-تاشقى جەھەتتىن بەدەنگە تەسىر قىلىشى تۈپەيلىدىن بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلىشىدە ئۆزگىرىش بولماستىن فزىئولوگىيىلىك خىزمىتىدە ئۆزگىرىش بولىدىغان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

ئۇنىڭ داۋالاش پرىنسىپى تۆۋەندىكىچە:

1) روھى جەھەتتە بارلىق غەم ئەندىشىنى تۈگىتىش خاتىرجەم قىلىش ئۈچۈن چارە قىلىنىدۇ.

2) يەڭگىل ھەرىكەت قىلدۇرۇش ئارقىلىق قاننى قىزىتىشقا چارە قىلىنىدۇ.

3) مۇۋاپىق ئۇخلىتىش ئارقىلىق بەدەندىكى ھۆللۈكنىڭ خوراپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىنىدۇ.

4) ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك تېز ھەزىم بولىدىغان قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. تەستە سىڭىدىغان قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھىز قىلدۇرلىدۇ.

5) دورىلاردىن ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدىغان ئويقۇنى ياخشىلىغۇچى دورىلارنى ئىچى-سىرتىدىن ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

§2. خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى

ئادەم بەدىنىدىكى سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدادىن ئىبارەت تۆت خىلت بەدەننىڭ هاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئۈزلۈكسىز سەرپ قىلىنىش بىلەن بىرگە يەنە يېڭىدىن ئىشلىنىپ ، تولۇقلىنىپ ئۆز تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭ سان، سۈپەت جەھەتتە تەڭپۇڭ بولۇشى تەن ساغلاملىقىنىڭ مۇھىم شەرتى هېسابلىنىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا بەدەندە هەرخىل كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللەرنى داۋالاشتا تۆت خىلتنىڭ كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدىغان غەيرىي تەبىئىي هالەتلىرى ۋە ئۇلارنىڭ كېسەل پەيدا قىلىش ئەھۋاللىرىنى توغرا چۈشىنىۋالغاندا كېسەللەرگە توغرا دىئاگنوز قويغىلى هەم توغرا داۋالاش تەدبىرىنى قوللىنىپ كۆڭۈلدىكىدەك داۋالاش ئۈنۈمىنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكېتلىك كېسەللەرنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان خىلتنى ئىنقلاپ چىقىپ، شۇ خىلتنىڭ مۇنزىجى بېرىلىدۇ. خىلتنىڭ پىشقانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندىن كېيىن بېرىلگەن مۇنزىج تەركىبىگە شۇ خىل خىلتنىڭ مۇسهىللىرىنى قوشۇپ بېرىپ نورمالسىز خىلت بەدەندىن تازىلىنىدۇ. ئاخىرىدا كېسەلگە قارىتا ئاساسلىق داۋالىغۇچى دورا، ئەزا ياكى ئومۇمىي بەدەننى كۈچلاندۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

مۇنزىج ــــ ماددىنى پىشۇرغۇچى، ماددىنىڭ قىيامىنى تەڭشىگۈچى دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. مۇنزىج خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە بەدەنگە قارىتا ئىستىفراغ قىلىشتىن ئىلگىرى ماددىنىڭ قىيامىنى تەڭشەش بەدەنگە سۈيۈقلۇق تولدۇرۇش، ئاخىرقى هېسابتا بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچى تەبىئەتنى كۈچەيتىپ، كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولغان قان خىلتىدىن باشقا، غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ «تەبىئەت» تەرەپتىن هەيدەپ چىقىرىلىشقا شارائىت هازىرلايدىغان مەتبۇخ ياسالما تۈرىدىكى دورا بولۇپ، مۇنزىچلار هەر كىشىنىڭ مىزاجى، كېسەللىك خاراكتېرى، كېسەللىك ماهىيىتى قاتارلىقلارغا ئاساسەن تەييارلاپ بېرىلىدىغان بولغاچقا، تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىككە ئىگە:

1) مۇنزىچلار مېڭە، يۈرەك، جىگەر قاتارلىق رەئىس ئەزالار خىزمىتىنى ياخشىلاش ئارقىلىق بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى «تەبىئەت»نى كۈچەيتىدۇ.

2) مۇنزىچلار غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ سان جەھەتتىكى نورمالسىزلىقىنى (كەم-زىيادىلىكىنى) تەڭشەش ئارقىلىق غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى يۇمشىتىپ چىقىرىش سالاھىيىتىگە ئىگە قىلىش نەتىجىسىدە «تەبىئەت» كۈچىنى كۈچەيتىدۇ

3) مۇنزىچلار سۇيۇقلۇق تولدۇرۇپ، غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ قويۇقلۇقىنى سۇيۇلدۇرۇش ئارقىلىق، بۇزۇق ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىش سالاھىيىتىگە ئىگە قىلىپ، «تەبىئەت» كۈچىنى كۈچەيتىدۇ.

4) مۇنزىچلار بەدەننىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ئاشۇرۇش ئارقىلىق، ھۈجەيرە توقۇلمىلىرىنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى ئاشۇرۇپ، بەدەننىڭ ماددا ئالمىشىشىنى ياخشىلاپ، ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۋەتلەرنى كۈچلەندۈرگەنلىكى ئۈچۈن، ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ بەدەنگە شۈمۈرۈلۈشى ياخشى بولۇپ، ئوزۇقلۇقلار بەدەننىڭ تېگىشلىك، ئېھتىياجلىق جايلىرىغا ۋاقتى-ۋاقتىدا يەتكۈزۈلۈپ بەدەننىڭ «تەبىئەت» كۈچىنى كۈچەيتىدۇ.

5) مۇنزىچلارنىڭ مەلۇم تازىلاش رولى بولغانلىقى ئۈچۈن بەدەندىكى ئۇفۇنەتلەنگەن، چىرىگەن، بۇزۇلغان ماددىلارنى تازىلاپ، بەدەن سىرتىغا چىقىرىش ئارقىلىق توقۇلمىلارنى بۇزۇشتىن توسۇپ، شۇ ئارقىلىق كېيىن بولىدىغان ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

6) مۇنزىچلار بەدەنگە سۇيۇقلۇق تولدۇرۇش ئارقىلىق، ھۈجەيرىلەرنىڭ يۆنىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى نورماللاشتۇرۇش، غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى ئاسان چىقىپ كېتىش سالاھىيىتىگە ئىگە قىلىش قاتارلىق رولغا ئىگە.

1. غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى

ئالدى بىلەن غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى پەيدا قىلغان سەۋەبنى ئېنىقلاپ شۇ سەۋەبكە قارىتا مۇنزىج بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن مۇسھىل بېرىپ، ئاندىن ئاساسىي داۋالىغۇچى دورا بېرىلىدۇ، ئاخىرىدا قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

1) سەپرا خىلتى مىقدارىنىڭ ئارتىپ كېتىشتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ھەممە زەگەر سەپرا خىلتىدىن بولغان كېسەللەكلەرگە خاس سەپرا خىلتىنىڭ مۇزىچى بېرىلىدۇ.

خاس سەپرا خىلتىنىڭ مۇنزىچى

تەركىبى: گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، قىزىلگۈل، شاھتەررە 15 گرامدىن كاسنە يىلتىزى، تەرەنجىبىل 60 گرامدىن، چىلان، ئەينۇلا 30 گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقى 15 گرام، دورىلارنى 1500مىللىترقايناق سوغا 6-4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ 750مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلاپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50-100 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. 3-5 كۈنگىچە بىمارنىڭ تومۇر ھەرىكىتى، تىل گىرى، ئېغىز تەمى، سۈيدۈك مىقدارى ۋە رەڭگى، ئۇيقۇ، ئۇسسۇزلۇق قاتارلىق جەھەتلىردىكى ئۆزگىرىشلەرگە ئاساسەن سەپرا خىلتىنىڭ پىشقان ياكى پىشمىغانلىقى كۆزىتىلىدۇ. ماددا پىششىق ئالامەتلەر كۆرۈلگەندىن كېيىن سەپرا مۇسھىل بېرىلىدۇ.

سەپرا خىلتىنىڭ پىشقانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى

(1) تومۇر ھەرىكىتى: مىزاجدىكى ئۆزگىرىشلەر تومۇر ھەرىكىتىگە بەلگىلىك تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭا تومۇر سوقۇشتىن سەپرا ماددىسىنىڭ پىشقانلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ. مۇنزىچ بېرىشتىن بۇرۇن بىمارنىڭ تومۇر ھەرىكىتى ئىنچىكە، تېز سوقۇقان بولسا ماددا پىشقاندىن كېيىن ئاز-تولا توم، ئاستا تەرەپكە مايىل سوقىدۇ.

(2) تىل گېزى: تىل گېزىدىكى ئۆزگىرىشلەردىن سەپرا خىلتىنىڭ پىشقانلىقىنى بايقىغىلى بولىدۇ. كىشىلەرنىڭ تىلىنىڭ يۈزىدە بىر قەۋەت تەكشى تارقالغان ئاقۇش گەز بولىدۇ. ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سەپرا خىلتى غەيرىي تەبئىي ئۆزگىرىپ كېسەل قوزغالغاندا بىمارنىڭ ئېغىزى قۇرۇپ، تىلدا سۇس سېرىق ياكى قېلىن گەز شەكىللەنگەن بولىدۇ. بىمارغا مۇناسىپ ھالدىكى سەپرانىڭ مۇنزىچىنى بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن، ئېغىز قۇرۇشى تەدرىجىي يوقاپ، تىلدىكى گەزنىڭ رەڭگى ئاقۇش رەڭگە مايىل ئۆزگىرىپ نورماللىشىدۇ.

(3) ئېغىز تەمى: ئېغىز تەمىدىكى ئۆزگىرىشلەردىن سەپرا ماددىسىنىڭ پىشقانلىقىنى بايقىغىلى بولىدۇ. ئېغىز تەمىدىكى ئۆزگىرىشلەر بىمار ئەتىگەن ئورنىدىن تۇرغاندا بىر قەدەر روشەن ئىپادىلىنىدۇ. مۇنزىج بېرىشتىن ئىلگىرى ئەتىگەندە ئېغىز تەمى ئاچچىق بولسا، مۇنزىج بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن، ئېغىز تەمىدىكى ئاچچىقلىق يوقىلىپ نورماللىشىشقا باشلايدۇ. دەسلەپتە ئېغىز تەمى تېتىقسىز ياكى چۈچۈمەل بولغان بولسا مۇنزىج بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن بىرئاز تەمسىزلىنىدۇ. دەسلەپتە ئېغىز پۇراش بولسا، مۇنزىج بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن بۇ خىل پۇراق يوقايدۇ.

(4) ئۇسسۇزلۇق: ئۇسسۇزلۇقنىڭ پەسىيىشىدىن غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلتلىرىنىڭ پىشقانلىقىنى بايقىغىلى بولىدۇ. سەپرا خىلتىنىڭ غەيرىي تەبئىي ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ ھەممىسىدە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ. مۇنزىج بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن، ئۇسسۇزلۇق ئازىيىدۇ ياكى يوقايدۇ.

(5) سۈيدۈكنىڭ مىقدارى ۋە رەڭگى: سۈيدۈكنىڭ مىقدارى ۋە رەڭگىدىكى ئۆزگىرىشلەردىن غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلتلىرىنىڭ پىشقانلىقىنى بايقىغىلى بولىدۇ. خاس سەپرا خىلتىنىڭ غەيرىي تەبئىي ئۆزگىرىشىدىن بولغان كېسەللىكلەردە بىمارنىڭ سۈيدۈكنىڭ مىقدارى نىسبەتەن ئاز، رەڭگى سېرىق ۋە سۈزۈك بولىدۇ. مۇنزىج بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن سۈيدۈكنىڭ مىقدارى كۆپىيىپ، رەڭگى تۇرۇنجى (جۇيزە) رەڭگىگە كىرىدۇ. سەپرا خىلتىغا بەلغەم خىلتىنىڭ قوشۇلۇشى سەۋەبىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلتلىرى پەيدا قىلغان كېسەللىكلەردە بىمارنىڭ سۈيدۈكى سۇس سېرىق رەڭدە، ئاز مىقداردا دۇغ ھالەتتە كېلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن سۈيدۈك رەڭگى تەدرىجىي ئاقىرىپ سۈزۈلۈپ قىيامى نورماللىشىدۇ. سەپرا خىلتى تەركىبىگە سەۋدا خىلتىنىڭ قوشۇلۇشى سەۋەبىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلتى ۋە كۆيگەن سەپرا خىلتى پەيدا قىلغان كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ سۈيدۈكى كەندىر يېغى رەڭگىدە بولۇپ، نىسبەتەن قويۇق بولىدۇ. مۇنزىج بېرىپ ماددا پىشىشقا باشلىغاندا گۆشنى يۇغان سۇنىڭ رەڭگىدە كېلىپ، ماددا پىشىپ بولغاندا تەدرىجىي ئاقىرىپ سېرىققا مايىل ئاق رەڭدە سۈزۈك كېلىدۇ.

(6) تېرە ۋە تېرە رەڭگى: تېرە ۋە تېرە رەڭگىدىكى ئۆزگىرىشلەرگە قاراپ سەپرا خىلتىنىڭ پىشقانلىقىغا باھا بەرگىلى بولىدۇ. سەپرا خىلتىنىڭ غەيرىي تەبئىي ئۆزگىرىشىدىن بولغان كېسەللىكلەردە تېرە يېرىكلىشىپ، ئەۋرىشىملىكى تۆۋەنلەيدۇ. تېرە توقۇلمىلىرىدا سەپرا رەڭگى

ئوخشىمىغان دەرىجىدە ئەكس ئېتىپ، تېرە مەلۇم دەرىجىدە سارغۇچ ياكى سۇس سېرىق رەڭدە كۆرۈنىدۇ. مۇنزىچ بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن، تېرە نىسبەتەن يۇمشاپ ئەۋرىشىملىكى ئەسلىگە كېلىدۇ. تېرە رەڭگىدىكى سېرىقلىق يوقايدۇ.

(7) ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق: ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىقىدىكى ئۆزگىرىشلەردىن ماددا پىشقانلىقىنى بايقىغىلى بولىدۇ. سەپرا خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ ئۇيقۇسى ئازلاپ مىزاجى چۇس، تېرىككەك بولۇپ قالىدۇ. مۇنزىچ بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن ئۇيقۇسى كۆپىيىپ، مىزاجىدىكى چۇسلۇق ۋە تېرىككەكلىك يوقايدۇ.

يۇقىرىقىلار سەپرا خىلتىنىڭ مۇنزىچ تەسىرىدە پىشقانلىقىنى ئىپادىلەيدىغان ئالامەتلەر بولۇپ، ماددا پىشقاندا ئۇلارنىڭ ھەممىسى بىرلا ۋاقىتتا كۆرۈلۈشى ناتايىن. پەقەت ئۇلاردىن ئەڭ ئاساسلىق ئىككى ياكى ئۈچىدىن ئارتۇق ئىپادىلەر ياكى كۆپ ساندىكى ئىپادىلەر كۆرۈلسە، ماددا پىشىپتۇ دەپ قاراپ مۇناسىپ ھالدىكى مۇسھىلنى بېرىش ئارقىلىق غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتلىرىنى بەدەندىن تولۇق تەنقىيە قىلىپ، سەپرا خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلىرى پەيدا قىلغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش تۈرىدىكى كېسەللىكلەرنى تۈپ يىلتىزىدىن داۋالاپ ساقايتىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن خاس سەپرا خىلتلارنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ.

خاس سەپرا خىلتىنىڭ سان جەھەتتە كۆپىيىپ كېتىشى ۋە زەڭگەر سەپر اخىلتىنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرگە قارىتا مۇسھىلى سەپرا خالىس بېرىلىدۇ.

تەركىبى: نىلۇپەر، قىزىلگۈل، شاھتەررە ھەر بىرى 10 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە پوستى، كاسىنە ئۇرۇقى ھەر بىرى 15 گرامدىن، كاسىنە يىلتىزى، تەرەنجىبىن، ئەفتىمۇن (سېرىقئوت) ھەر بىرى 30 گرامدىن، تەمرى ھىندى، خىيارشەنبەر، ئەينۇلا ھەر بىرى 45 گرامدىن، بادام يېغى 10 گرام. قاتارلىقلارنى مۇنزىچى سەپرا خالىسقا قائىدە بويىچە قوشۇپ مەتبۇخ تەييارلاپ كۈندە ئىككى قېتىم 60ml – 100غىچە بەرگەندە ئۈچەي بىسمىنى تۈۋەنلىتىپ، مۇنزىچ تەسىرىدە پىشىپ لايىقلاشقان غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى بەدەن سىرتىغا سۈرۈپ چىقىرىش، زەھەر قايتۇرۇش، ئۈچەينىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، يەل تارقىتىش قاتارلىق تەسىرلىرىنى بېرىدۇ. بۇ مەتبۇخ خاس سەپرا خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلىرى پەيدا قىلغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللەردە پىشقان ماددىسىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش باسقۇچى تۈگەپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسلىق داۋالىغۇچى دورىلار يەنى ھەرقايسى ئەزا كېسەللىكلىرىگە خاس داۋالىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مۇۋاپىق ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز بۇيرۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

2) سەپرا خىلتى ۋە تۇخۇم سېرىقى رەڭلىك سەپرا خىلتىدىن بولغان كېسەللەرگە قارىتا قارىتا مۇنزىچ سەپرا بەلغىمى بېرىلىدۇ.

مۇنزىچ سەپرا بەلغىمى

تەركىبى: گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، قىزىلگۈل، شاھتەررە، پىرسىياۋشان، بەديان، كاسنە ئۇرۇقى 15 گرامدىن، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بىخ كاسنە، ئەنجۈر قېقى، چىلان 30 گرامدىن، تەرەنجىبىن 60 گرام. دورىلارنى ئىككى لىتىر سۇغا 64 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ بىر لىتىر شەربەت ئېلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم 60 - 100 مىللىلىتىر ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇ مۇنزىج 5 - 9 كۈنگىچە بېرىلىپ، بەدەندە ماددا پىشقانلىقتا خاس ئالامەتلەر كۆرۈلگەندىن كېيىن سۈرۈپ چىقارغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

مۇسھىل سەپرا بەلغەمى

تەركىبى: گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، كاسنە ئۇرۇقى 10 گرامدىن، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سېرىق ھېلىلە پوستى، كاسنە يىلتىزىنىڭ ھەر بىرى 15 گرامدىن، چىلان، ئەنجۈر قېقى 30 گرامدىن، تەرەنجىبىن، سانا، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى 15 گرامدىن، خىيارشەنبەر 45 گرام، گۈلقەنت 100 گرام، بادام يېغى 30 مىللىلىتىر.

قائىدە بويىچە ئىككى لىتىر سۇغا 46 سائەت چىلاپ، بىر لىتىر شەربەت ئېلىنىدۇ. بىر كۈندە ئۈچ قېتىم ھەرقېتىمدا 40 - 60 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

مۇنزىج، مۇسھىل باسقۇچى تۈگەپ بەدەن تەنقىيە بولغاندىن كېيىن ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار يەنى ھەرقايسى ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرگە خاس دورىلار ئىچى - سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مۇۋاپىق ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز بۇيرۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

3) كۆدە سۈيى رەڭلىك سەپرا خىلتى سەپرا خىلتى ۋە كۆيگەن سەپرا خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە قارىتا مۇنزىج سەپرا سەۋداۋى بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مۇسھىل بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن ئاساسلىق داۋالىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

مۇنزىج سەپرا سەۋداۋى

تەركىبى: گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، قىزىلگۈل، شاھتەررە، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس، پىرسىياۋشان، كاسنە ئۇرۇقى، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 15 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان، كاسنە يىلتىزى 30 گرامدىن، تەرەنجىبىن 60 گرام. دورىلارنى قائىدە بويىچە 4 — 6 سائەت قايناق سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، بىر لىتىر شەربەت ئېلىنىدۇ.

كۈندە ئىككى قېتىم ھەرقېتىمدا 60 - 100 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

بۇ مۇنزىج 9 - 15 كۈن بېرىلىپ مادا پىشقانلىقىنىڭ بەلگىلىرى كۆرۈلگەندىن كېيىن، سۈرۈپ چىقارغۇچى مۇسھىلى سەپرا سەۋداۋى ئىشلىتىلىدۇ.

مۇسھىلى سەپرا سەۋداۋى

تەركىبى: گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، قىزىلگۈل، شاھتەررە، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس، پىرسىياۋشان، بەديان، كاسنە ئۇرۇقى، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 15 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان، بىخ كاسنە، ھېلىلە كابلە پوستى، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، سانا، ئەفتىمۇن 30

گرامدىن، خىيارشەنبەر 45 گرام، بادام يېغى 15 مىللىلىتىر. دورىلارنى قائىدە بويىچە ئىككى لىتىر قايناق سۇغا 4-6 سائەت چىلاپ،قايىنتىپ بىر لىتىر مەتبۇخ ئېلىنىدۇ. بىر كۈندە ئىككى قېتىم ھەرقېتىمدا 60 - 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسلىق داۋالىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. يەنى ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرگە خاس داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ھەم كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ ۋە پەرھىز بۇيرۇلىدۇ.

2. غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىتىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە قان خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قان خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىشكە سەۋەب بولغان ئامىللارغا قارىتا سەۋەبنى يوقىتىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

1) قان خىلتىنىڭ مىقدار جەھەتتىن ئازىيىپ كېتىشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا:
سەۋەبنى يوقاتقاندىن كېيىن قان كۆپەيتكۈچى، قان ئىشلەش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتكۈچى، قاننى جانلاندۇرغۇچى تەدبىرلەر ۋە دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

ئوزۇقلۇقلاردىن تەركىبىدە تۆمۈر ماددىسى كۆپ بولغان ھەمدە ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان ئوزۇقلۇقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك قاننى سوۋۇتقۇچى، تەستە سىڭىدىغان ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھىز قىلدۇرلىدۇ.

دورىلاردىن: ئانار شەربىتى، ئۈزۈم شەربىتى، ئامىلە نۇشدارى، جاۋارىش ئامىلە، مەجۇنى خۇبسۇل ھەدىد، قۇشقاچ، كەكلىك، پاقەك، ياش پاقلان گۆشلىرى ۋە بۇ گۆشلەردىن تەييارلانغان زىخ كاۋىپى، سوقما كاۋاپ، شەربىتى رەيھان، مۇسەللەس، مائۇللەھمى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ، مېۋە- چېۋىلەردىن ئانار، قىزىل ئۈزۈم، خورما، ماڭگو، تاتلىق قوغۇن قاتارلىقلارنىڭ سۆلىرىغا ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ، كۆكتاتلاردىن تەركىبىدە تومۇر ماددىسى كۆپ بولغان كۆكتاتلار بېرىلىدۇ.

2) قان خىلتىنىڭ مىقدارى ئارتىپ كەتكەندىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا:
قان خىلتىنىڭ مىقدارى كۆپ بولۇپ، بەدەندە توشۇپ قېلىش، قان تولۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر پەيدا بولغاچاق، كۆك قان تومۇرنىڭ پۈتۈنلۈكىنى نەشتەر بىلەن بۇزۇش ئارقىلىق مۇۋاپىق مىقداردا قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلى قان ئېلىش مۇمكىن بولمىسا، قانلىق لوڭقا قويۇلىدۇ.

3) قان خىلتىنىڭ نورمال ھالىتىدىن سۇيۇلۇپ كېتىشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا:
قان خىلتىنىڭ سۇيۇلۇپ كېتىشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا: ئالدى بىلەن كېسەللىك ئالامەتلىرىگە ئاساسلىنىپ تۇرۇپ، بۇرۇن قاناش، چىش مىلىكى قاناش، ھەيز قېنى توختىماسلىق، باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، ھارغىنلىق قاتارلىقلارغا قارىتا قان توختاتقۇچى ۋە

قانىى قويۇلدۇرغۇچى، قانىى جانلاندۇرۇپ، سۇيدۇك ئاجرىتىپ چىقىرىشنى تېزلەتكۈچى، قان خىلتى تەركىبىدىكى ئارتۇق سۇ تەركىبىنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ، قاننىڭ نورمال يېپىشقاقلىق ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرگۈچى قابىزلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغان قۇرۇق سوغۇق ياكى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتتىكى دورىلاردىن سۇفۇپى خۇنسىياۋشان، قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى تاباشىر، تاباشىر گۈلقەنتى، ئانار گۈلقەنتى، جاۋارىش ئامىلە، ماددەتۇلھايات، خىمىرى مەرۋايىت، ئەنجىباھار شەربىتى قاتارلىق تەگشىگۈچى دورىلارنى بېرىپ، قان خىلتىنىڭ سۇيۇق قىيامىنى نورماللاشتۇرۇلىدۇ.

داۋالاشتا قان خىلتىنىڭ نورمال ھالەتتىن قويۇلۇپ قېلىشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا:

قان خىلتىنى سۇيۇلدۇرۇپ، قان تەركىبىدىكى ئۇيۇلما ماددىلارنى پارچىلىغۇچى، ئېرىتكۈچى، قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكىلىقى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر قان تومۇر توسۇلۇش خاراكتېرلىك جىددىي خەتەرلىك كېسەللىكلەردىن: مېڭە قان تومۇر توسۇلۇشتىن بولغان سەكتە، مېڭە قان تومۇرلىرى يېرىلىشتىن بولغان پالەچلىنىش، يۈرەك تاجسىمان قان تومۇر كېسەللىكلىرى، يۈرەكنى تەمىنلىگۈچى قان تومۇرلارنىڭ توسۇلۇشىدىن بولغان شوك قاتارلىق كېسەللىكلەر كېلىپ چىققان ئەھۋال ئاستىدا، كېسەللىكنىڭ جىددىي ھالىتىگە قارىتا مۇناسىپ تەدبىر قوللىنىپ، كېسەللىك ئەھۋالى تۇراقلاشقاندىن كېيىن، ھۆل سوغۇق تەبىئەتتىكى بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان قان خىلتىنى سۇيۇلدۇرۇپ، قان ئۇيۇلمىلىرىنى ئېرىتىپ، قان خىلتىنى قىيام جەھەتتىن نورماللاشتۇرۇش رولىغا ئىگە تەگشىگۈچى دورىلاردىن: ئەرقى كاسىنە، ئەرقى بەدىيان، ئەرقى گۈل، چىلان شەربىتى، غورا شەربىتى، ئىسكەنجىۋىل بۇزۇرى، ئىسكەنجىۋىل ساددە، لىمون شەربىتى، سەندەل شەربىتى قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ.

5) قان خىلتىنىڭ ئۇفۇنەتلىنىشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا:

قاندىكى ئۇفۇنەتنى تازىلاش، جاراسىملارنىڭ ئۆسۈپ كۆپىيىشىنى تىزگىنلەش، ھەر خىل يۇقۇملىنىشلارنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەسىرى بولغان دورىلاردىن مەتبۇخ چۆبچىن، مەتبۇخ ھېلىلە، مەتبۇخ شاھتەررە، ئىترىفىل چۆبچىن، ئىترىفىل شاھتەررە، ئەرقى چۆبچىن، ئەرقى ئۆشبە، ئەرقى كاسىنە، ئەرقى شاھتەررە، ئەرقى شوخلا قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ.

6) غەيرىي تەبئىي خىلتلارنىڭ قان خىلتىغا قوشۇلۇشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا:

ئالدى بىلەن قان خىلتىغا قوشۇلغان شۇ خىل خىلتىنىڭ مۇنزىجىنى بىلەن قان تازىلىغۇچى دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن شۇ خىلتقا قارىتا ئۇنىڭ مۇسھىلىنى بېرىپ، كېسەللىك ماددىسىغا قارىتا تازىلاش (تەنقىيە) ئېلىپ بارغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەن ياكى كېسەل پەيدا بولغان شۇ ئەزانىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىپ، كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى (تەبىئەت)نى كۈچەيتكۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

غەيرى تەبئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان كېسللەرنى داۋالاش پرىنسىپى :

ئالدى بىلەن بەلغەم خىلتىغا قارىتا مۇنزىج بېرىش، ماددا پىشقاندىن كېيىن، مۇسھىل بېرىپ كېسەللىكنىڭ پەيدا قىلغان ماددىنى بەدەندىن تازىلاش. ئۇنىڭدىن كېيىن ئاساسىي داۋالغۇچى دورا ۋە كۈچلەندۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1) تەمسىز بەلغەم خىلتى ۋە تاتلىق بەلغەم خىلتىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ماددىنى پىشۇرۇش مەقسىتىدە تۆۋەندىكى خاس بەلغەم خىلتىنىڭ مۇنزىجى بېرىلىدۇ.

خاس بەلغەم مۇنزىجى.

تەركىبى: پىرسىياۋشان، قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان، بەدىيان 15 گرامدىن، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 20 گرامدىن، ئەنجۈر مۇنىكى 30 گرام، گۈلقەنت 60 گرام، بىر لىتىر قايناق سۇغا 4 ــ 6 سائەت چىلاپ قايىنتىپ، 500 مىللىلىتىر شەربەت ئېلىپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم ھەرقېتىمدا 60 ــ 100 ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

بۇ مۇنزىجنى 7 ــ 9 كۈن بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن بەدەندە شۇ ماددا پىشقانلىقىغا ئالاقىدار بەلگىلەر كۆرۈلگەندىن كېيىن خاس بەلغەم خىلتىنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ. بەلغەم خىلتىنىڭ پىشقانلىقىنىڭ ئالامىتى مىزاجدىكى ئۆزگىرىشلەر تومۇر ھەرىكىتىگە بەلگىلىك تەسىر كۆرسەتكەچكە تومۇر سوقۇشتىن غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنىڭ پىشقانلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ. مۇنزىج بېرىشتىن بۇرۇن بىمارنىڭ تومۇر ھەرىكىتى توم، ئاستا سوققان بولسا ماددا پىشقاندىن كېيىن ئىنچىكە تېز سالىدۇ.

ئېغىز تەمى ۋە تىل گېرى: ئېغىز تەمى ۋە تىل گېرىدىكى ئۆزگىرىشلەردىن غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنىڭ پىشقانلىقىنى بىلىشكە بولىدۇ. ساغلام كىشىلەرنىڭ تىلىنىڭ يۈزىدە بىر قەۋەت تەكشى تارقالغان ئاقۇش گەز بولىدۇ. ھەر خىل ئېچكى ـ تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن بەلغەم خىلتى غەيرىي تەبىئىيلىشىپ كېسەل قوزغالغاندا، ئەتىگەندە ئېغىزنىڭ تەمى تېتىقسىز ياكى چۈچۈمەل بولۇپ، تىلدا قېلىن ياكى توپا رەڭ گەز باغلىغان بولىدۇ. مۇنزىج بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن ئېغىز تەمىدىكى تېتىقسىزلىق ياكى چۈچۈمەللىك تەدرىجىي يوقىلىش بىلەن بىرگە تىلدىكى ئاق ياكى توپا رەڭ گەز تەدرىجىي سۈزۈلۈپ ساغلام چاغدىكى ھالەتكە يېقىنلىشىدۇ.

سۈيدۈكنىڭ مىقدارى ۋە رەڭگى: سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ۋە مىقدارىدىكى ئۆزگىرىشلەردىن غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتلىرىنىڭ پىشقانلىقىنى بايقىغىلى بولىدۇ. خاس بەلغەم خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى تەسىرىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا بىمارنىڭ سۈيدۈك رەڭگى ئاق، قىيامى قويۇق، مىقدارى كۆپ بولىدۇ. بەلغەم خىلتىغا سۇيۇق قان خىلتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولغان تاتلىق بەلغەم خىلتى پەيدا قىلغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا بىمارنىڭ سۈيدۈكى گۆش يۇغان سۇنىڭ رەڭگىدە نىسبەتەن كۆپ كېلىدۇ. بەلغەم خىلتى تەركىبىگە سەپرا خىلتىنىڭ قوشۇلۇشى نەتىجىسىدە ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتلىرى پەيدا قىلغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشدا بىمارنىڭ سۈيدۈكى سۇس سېرىق رەڭدە، ئادەتتىكىچە كېلىدۇ. بەلغەم خىلتى

تەركىبىگە سەۋدا خىلتىنىڭ قوشۇلۇشى نەتىجىسىدە ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتلىرى پەيدا قىلغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا بىمارنىڭ سۈيدۈكى رەڭگى ئاقۇش، قىيامى قويۇق، مىقدارى نىسبەتەن ئاز كېلىدۇ. مۇنزىج بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ۋە مىقدارى ساغلام ۋاقىتتىكى ھالەتكە يېقىنلىشىدۇ.

ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق: ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق ۋە مىزاجدىكى ئۆزگىرىشلەردىن غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتلىرىنىڭ پىشقانلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ. خاس بەلغەم خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلىرى تەسىرىدە كېلىپ چىققان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشى بىلەن ئاغرىغان بىمارلاردا ئۇيقۇ كۆپ، پۇت-قول ئېغىر بولۇش،ئىش خۇشىياقماسلىق ئەھۋاللىرى ئومۇميۈزلۈك مەۋجۇت بولىدۇ. مۇنزىج بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن بىمارنىڭ ئۇيقۇسى تەدرىجىي نورماللىشىپ، بەدەندىكى ئېغىرلىق ۋە سۇسلۇقلار يوقىلىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن ئەڭ ئاساسلىق ئىككى ياكى ئۈچتىن ئارتۇق ئالامەتلەر ياكى كۆپ ساندىكى ئادەتتىكى ئالامەتلەر كۆرۈلسە، ماددا پىشپتۇ دەپ قارىلىپ، بەلغەم خىلتىنىڭ خاس مۇھسىلىنى بېرىش ئارقىلىق قان تومۇر ئىچكى بېسىمىنى نىسپىي تۆۋەنلىتىپ، توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدىكى مۇنزىج تەسىرىدە پىشىپ لايىقلاشقان غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتلىرىنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلىنىدۇ.

خاس بەلغەم خىلتىنىڭ مۇسھىلى

تەركىبى: پىرسىياۋشان، قىزىلگۈل، رۇمبەدىيان، بەدىيان ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ھەر بىرى 20 گرامدىن، ئەنجۈر مۇنىكى 30 گرام، سانا 30 گرام، توربۇت 15 گرام، تەرەنجىبىل 60 گرام، ئابدىسىلىك يېغى 30 مىللىلىتىر، بادام يېغى 10 مىللىلىتىر.

دورىلارنى قائىدە بويىچە قايناق سۇغا 4 — 6 سائەت چىلاپ قايىنتىپ 500 مىللىلىتىر شەربەت ئېلىپ كۈنىگە ئىككى قېتىم، 60 — 100 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئۈنىڭدىن كېيىن مۇنزىج، مۇسھىل باسقۇچى تۈگىگەندىن كېيىن، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىچى-سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ماددەتۇلھايات، داۋائىلمىشكى، جاۋارىش مىشكى قاتارلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئۈنىڭدىن كېيىن ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، تېز سىڭىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. تەستە ھەزىم بولىدىغان ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك مېۋە-چېۋىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

2) شورلۇق بەلغەم خىلتى ۋە چۈچۈمەل بەلغەم خىلتلىرىنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ماددىنى پىشۇرۇش مەقسىتىدە تۆۋەندىكى مۇنزىج بەلغەم سەپراۋى بېرىلىدۇ.

مۇنزىچى بەلغەم سەپراۋى

تەركىبى: پىرسىياۋشان، قىزىلگۈل، شاھتەررە، گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، رۇم بەدىيان، بەدىيان 15 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 20 گرامدىن، ئەنجۈر مۇنكى، چىلان، كاسىنە يىلتىزى 30 گرام، گۈلقەنت 60 گرام. دورىلارنى قائىدە بويىچە ئىككى ..ر قايناق سۇغا 4 ـــ 6 سائەت چىلاپ قايناتىپ بىر لىتىر شەربەت ئېلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم 60 ـــ 100 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

مادداا پىشقانلىققا ئالاقىدار بەلگىلەر كۆرۈلگەندىن كېيىن، بەدەندىكى بۇخىل غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى چىقىرىپ تاشلاش مەقسىتىدە تۆۋەندىكى مۇسھىل بەلغەم سەپراۋى بېرىلىدۇ.

مۇسھىلى بەلغەم سەپراۋى

تەركىبى: گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، كاسىنە ئۇرۇقى 10 گرامدىن، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سېرىق ھېلىلە پوستى، كاسىنە يىلتىزىنىڭ ھەر بىرى 15 گرامدىن، چىلان، ئەنجۈر مۇنكى 30 گرام، تەرەنجىبىن، سانا، ئەيئۇلا، تەمرى ھىندى 15 گرامدىن، خىيارشەنبەر 45 گرام، گۈلقەنت 100 گرام، بادام يېغى 10 مىللىلىتىر. قائىدە بويىچە ئىككى لىتىر سۇغا 4 ـــ 6 سائەت چىلاپ، بىر لىتىر شەربەت ئېلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم، 60 ـــ 100 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئۈنىڭدىن كېيىن مۇنزىج، مۇسھىل باسقۇچى تۈگەپ بەدەن تەنقىيە بولۇپ بولغاندىن كېيىن، ھەرقايسى ئەزا ۋە شۇ ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرگە ئاساسەن ياكى ئاغرىق پەسەيتكۈچى ياكى يالللۇغ قايتۇرغۇچى ياكى نەپەس راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۈنىڭدىن كېيىن ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئۈنىڭدىن كېيىن ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەك ـ ئىچمەكلەر ئىستېمال قىلىنىدۇ. زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

3) موزا تەملىك بەلغەم ۋە گەجسىمان بەلغەم خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا مۇنزىج بەلغەم سەۋداۋى بېرىلىدۇ. مادداا پىشقاندىن كېيىن، سۈرۈپ چىقارغۇچى، ئاندىن كېيىن ئاساسىي داۋالىغۇچى ۋە قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

مۇنزىجى بەلغەم سەۋداۋى

تەركىبى: پىرسىياۋشان، قىزىلگۈل، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستۇقۇددۇس، بەدىيان 15 گرامدىن، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سەرپىستان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 20 گرامدىن، چىلان 30 گرام، تەرەنجىبىن، گۈلقەنت 60 گرامدىن. دورىلارنى ئىككى لىتىر قايناق سۇغا 4 ـــ 6 سائەت چىلاپ قايناتىپ، بىر لىتىر شەربەت تەييارلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم ھەرقېتىمدا 60 ـــ 100 مىللىلىتىر ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇ مۇنزىجنى 15 كۈندىن بىر ئايغىچە ياكى ئۈنىڭدىنمۇ ئۇزۇنىراق بېرىپ، مادداا پىشقانلىققا ئالاقىدار بەلگىلەر كۆرۈلگەندە تۆۋەندىكى سۈرۈپ چىقارغۇچى دورا ـ مۇسھىلى بەلغەم سەۋدائى بېرىلىدۇ.

مۇسھىلى بەلغەم سەۋداۋى

تەركىبى: پىرسىياۋشان، قىزىلگۈل، گاۋزىبان ھىندى، بادرەنجى بۇيا، ئۇستۇقۇددۇس، بەدىيان، شاھتەررە، ئەفتىمۇن 15 گرامدىن، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سەرپىستان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 20

گرامدىن، چىلان، ھېلىلە كابىلە پوستى 30 گرامدىن، خىيارشەنبەر 45 گرام، بادام يېغى 15 مىللىلىتىر، تەرەنجىبىن، گۈلقەنت 60 گرامدىن. دورىلارنى قائىدە بويىچە 4 ــــ 6 سائەت چىلاپ، بىر لىتىر شەربەت ئېلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم، 60 ــــ 100 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئۈنىڭدىن كېيىن، مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار شۇ ئەزا ۋە شۇ ئەزادىكى كېسەللىكلەرگە قاراپ تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، كېسەللىك ئاشقازاندا بولسا كۆپىنچە جاۋارىش دورىلار بېرىلىدۇ. ئاشقازان سوۋۇپ كەتكەن بولسا، ئاشقازاننى قىزىتقۇچى جاۋارىشلار بېرىلىدۇ. باشقا ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرگىمۇ شۇ ئەزا كېسەللىكلەرگە ئاساسەن شۇنداقلا كېسەلنىڭ مىزاج ئۆزگىرىشىگە ئاساسەن دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئومۇمىي بەدەننى شۇنداقلا مەلۇم بىر ئەزانى قۇۋۋەتلىگۈچى كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ماددەتۇلھايات، جاۋارىش مىشكى، داۋائىلمىشكىلار دېگەنگە ئوخشاش ئىسسىق تەبىئەتلىك بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ ۋە تېز ھەزىم بولىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇق ۋە يېمەك-ئىچمەكلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. تەستە ھەزىم بولىدىغان ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ

3. غەيرىي تەبىئىي سەۋداخىلتتىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى

غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتتىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا دەسلەپتە سەۋدا خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلى بېرىلىپ، ئاندىن ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) سەۋدا خىلتنىڭ تەبىئىي مىقدارىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان ۋە سەۋدا خىلتكە ھەر خىل جاراسىملارنىڭ قوشۇلۇشىدىن بولغان ۋە سەۋدا خىلتنىڭ ئۆزى كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتلىرىغا قارىتا تۆۋەندىكى خاس سەۋدا خىلتنىڭ مۇنزىجى بېرىلىدۇ.

خاس سەۋدا خىلتنىڭ مۇنزىجى:

تەركىبى: گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس، پىرسىياۋشان، شاھتەررە، بەديان 15 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان 30 گرامدىن، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، سەرپىستان 20 گرامدىن، چىلان 30 گرام، تەرەنجىبىن 60 گرام. دورىلارنى 1200 مىللىلىتىر سۇغا 4 ــ 6 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، 600 مىللىلىتىر شەربەت تەييارلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم ھەرقېتىمدا، 60 ــ 100 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ مۇنزىجنى 15 كۈن ئەتراپىدا ياكى ئۇنىڭدىن ئارتۇق بېرىپ، ئۈيقۇ، ئىشتىھاسى، تومۇرى، تېرە رەڭگى، تىل گېزى، سۈيدۈك رەڭگى قاتارلىقلاردىكى ئۆزگىرىشكە ئاساسەن بەدەندە ماددا پىشقانلىقىغا ئالاقىدار بەلگىلەر كۆرۈلگەندىن كېيىن خاس سەۋدا خىلتنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ.

خاس سەۋدا خىلتنىڭ مۇسھىلى

تەركىبى: گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس، پىرسىياۋشان، شاھتەررە، بەديان 15 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان، ھېلىلە كابىلە پوستى 30 گرامدىن، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى،

ئەفتىمۇن، سانا 20 گرامدىن، خىيارشەنبەر 60 گرام، تەرەنجىبىن 60 گرام، بادام يېغى 15 مىللىلىتىر. دورىلارنى قائىدە بويىچە 1.5 لىتىر سۇغا 4 ــ 6 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، 750 مىللىلىتىر شەربەت ئېلىنىدۇ. بىر كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا 60 ــ 100 مىللىلىتىر ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئوزۇقلۇقلاردىن مۇۋاپىق پەرھىز قىلىنىدۇ.

(2) بەلغەم خىلتىنىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىغا قارىتا تۈۋەندىكى مۇنزىج سەۋدا بەلغەمى بېرىلىدۇ.

مۇنزىجى سەۋدا بەلغەمى

تەركىبى: گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس، شاھتەررە، پىرسىياۋشان، بەدىيان، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 15 گرامدىن، بىخ بەدىيان، سەرپىستان، ئەنجۈر قېقى، ئۈزۈم 30 گرامدىن، تەرەنجىبىن، گۈلقەنت 60 گرامدىن. دورىلارنى 1200 مىللىلىتىر قايناق سۇغا قائىدە بويىچە 4 ــ 6 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ 600 مىللىلىتىر شەربەت ئېلىنىدۇ.كۈندە ئىككى قېتىم ھەرقېتىمدا 60 ــ 100 مىللىلىتىرغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

بۇ مۇنزىج 15 كۈندىن ئارتۇق بېرىلىپ، بەدەندە ماددا پىشقانلىقىغا ئالاقىدار بەلگىلەر كۆرۈلگەندىن كېيىن، تۈۋەندىكى مۇسھىلى سەۋدا بەلغەمى بېرىلىدۇ.

مۇسھىلى سەۋدا بەلغەمى

تەركىبى: گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس، شاھتەررە، پىرسىياۋشان، بەدىيان، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 15 گرامدىن، بەدىيان يىلتىزى، سەرپىستان، ئەنجۈر مۇئىكى، ئۈزۈم، ھېلىلە كابىلە پوستى، قارا ھېلىلە، تازىلانغان ئامىلە 30 گرامدىن، ئەفتىمۇن، سانا 15 گرامدىن، خىيارشەنبەر 60 گرام، بادام يېغى 15 مىللىلىتىر، تەرەنجىبىن، گۈلقەنت 60 گرامدىن. دورىلارنى 1200 مىللىلىتىر قايناق سۇغا قائىدە بويىچە 4 ــ 6 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ 600 مىللىلىتىر شەربەت تەييارلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم ھەرقېتىمدا 60 ــ 100 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ، بەدەن تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(3) سەپرا خىلتىنىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىغا قارىتا تۈۋەندىكى مۇنزىجى سەۋدا سەپراۋى بېرىلىدۇ.

مۇنزىجى سەۋدا سەپراۋى

تەركىبى: گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس، بىستىپايەج ھىندى، پىرسىياۋشان، شاھتەررە، گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، قىزىلگۈل 10 گرامدىن، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، كاسىنە ئۇرۇقى، بەدىيان 15 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان، كاسىنە ئۇرۇقى، ئەينۇلا 30 گرامدىن، تەرەنجىبىن 60 گرام. دورىلارنى قائىدە بويىچە ئىككى لىتىر قايناق سۇغا 4 ــ 6 سائەت چىلاپ،

قايىنىتىپ بىر لىتىر شەربەت ئېلىنىدۇ. كۈنىگە ئىككى قېتىم ھەرقېتىمدا 60 ـ 100 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ مۇنزىج 15 كۈندىن ئارتۇق بېرىلىپ، بەدەندە ماددا پىشقانلىقنى ئالاقىدار بەلگىلەر كۆرۈلگەندىن كېيىن تۆۋەندىكى مۇسھىل سەۋدا سەپراۋى بېرىلىپ بەدەن تازىلىنىدۇ.

مۇسھىلى سەۋدا سەپراۋى

تەركىبى: گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس، بىتىسپايەج ھىندى، پىرسىياۋشان، گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، قىزىلگۈل 10 گرامدىن، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، كاسىنە ئۇرۇقى، بەديان، ئەفتىمۇن، سانا 15 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان، كاسىنە يىلتىزى، ئەينۇلا، ھېلىلە كابىلە پوستى، ھېلىلە سىياھ، ئاقلانغان ئامىلە 30 گرامدىن، تەرەنجىبىن، خىيارشەنبەر 60 گرامدىن، بادام يېغى 15 مىللىلىتىر.

دورىلارنى قائىدە بويىچە ئىككى لىتىر قايناق سۇغا 4 ـ 6 سائەت چىلاپ قايىنىتىپ ، بىر لىتىر شەربەت ئېلىنىدۇ. كۈنىگە ئىككى قېتىم ھەرقېتىمدا 60 ـ 100 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. يەنى كېسەلنىڭ قايسى ئەزادا ئىكەنلىكى ۋە كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر كېسەل مېڭىدە بولسا مېڭىدىكى شۇ خىل كېسەلگە قارىتا دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازاندا بولسا ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە مۇناسىپ دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. يۈرەكتە بولسا يۈرەك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئومۇمىي بەدەننى ۋە مەلۇم ئەزانى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى كۈچەيتكۈچى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئوزۇقلىنىش جەھەتتە ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى، تېز ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك ۋە قورۇقلۇق پەيدا قىلىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

يىگىرمە بەشىنچى باب شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى

شەكىل بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىك ئىنسان بەدىنى ۋە ئەزالارنىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈشىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىپ كېتىشى بىلەن فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش خاراكتېرىدىن قالغان كېسەللىكلەرگە قارىتىلغان، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ بەزىلىرى تۇغما بولىدۇ. مەسىلەن، تۇغما ھالدا باشنىڭ غەيرىي تۇغۇلۇپ قېلىشى، مۇچىلەرنىڭ غەيرىي تۇغۇلۇپ قېلىشى، كانال ئەزالارنىڭ غەيرىي تۇغۇلۇپ قېلىشى، ئىچى كاۋاك ئەزالارنىڭ ھەر خىل ھالەتتە تۇغۇلۇپ قېلىشى ياكى يۈزى سىلىق ئەزالارنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى تۇغما ھالدا پەيدا بولىدىغان شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر گەكىرىدۇ. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ يەنە بەزىلىرى تۇغۇلۇپ بولغاندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئەزالارنىڭ ھەجىمى ۋە رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشى كاۋاك ئەزالار ئىچىدىكى ھەر خىل ئۆزگىرىشلەر مەسىلەن، بۆرەك، دوۋساقتا تاش پەيدا بولۇش، ھەر خىل مەددە قۇرت كېسىلى، قان تومۇرنى ھەر خىل ماددىلار توسۇۋېلىش، ئۇنىڭدىن باشقا ئەزالارنىڭ ئورنىدىكى ئۆزگىرىشلەر قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە تەۋە، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرئىچىدىن تۇغۇلما بولغاندىن باشقىلارنى مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنىڭ تەرەققىياتى دەپ قاراشقا بولىدۇ. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېلىك كېسەللىكلەرئۇزۇن مۇددەت داۋالاشسا شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا داۋالاش ئېلىپ بارغاندىمۇ ئالدى بىلەن قايسى خىل سەۋەبتىن كېلىپ چىققان بولسا شۇ خىل سەۋەبكە قارىتا چارە قىلىنىدۇ يەنى بۇ شەكىل ئۆزگىرىش كېسىلىنى قايسى خىلىت كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا شۇ خىل خىلىتقا قارىتا تەييارلانغان مۇنزىج، مۇسھىل تەركىبىدىكى دورىلارغا ئايرىم ئايرىم ھالدا شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىگە مەخسۇس تەسىر قىلغۇچى تاللانما تەسىرلىك دورىلارنى قوشۇپ تەييارلاپ بېرىپ، تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە كېسەللىك قايسى ئەزادا ئىكەنلىكى، كېسەللىكنىڭ خاراكتېرى ۋە ئورنىغا قاراپ شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە قارىتا تاللانما تەسىرلىك دورىلار ئىچى سىرتىدىن تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر كېسەللىك ئاشقازاندا بولسا جاۋارىش تۈرىدىكى دورىلارنى ئىشلىتىش، كېسەللىك ئورنى ئاشقازاندا بولۇپ، ياللۇغلىنىش خاراكتېرىنى ئالغان بولسا ياللۇغ قايتۇرغۇچى جاۋارىش دورىلار

ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كېسەللىك ئۇرنىغا قاراپ دورا ئىشلىتىش يوللىرى تاللىنىدۇ. ئەگەر كېسەللىك سىرتقى ئەزالارغا يېقىن بولۇپ سىرتىدىن دورا ئىشلەتسىمۇ ئۈنۈمى تېز بولىدىغان بولسا سىرتىدىن دورا ئىشلىتىش، ئىچىدىن ئىشلىتىشكە مۇۋاپىق بولسا ئىچىدىن دورا ئىشلىتىش ئۇسۇللىرىنى تاللاپ ئېلىپ بېرىلىدۇ.

روھىي داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىپ بىمارنى خاتىرجەم قىلىش، ئەگەر ھەرىكەت قىلدۇرۇش مۇۋاپىق بولسا ھەرىكەت قىلدۇرۇش، ئارام ئېلىش ئۇسۇلى مۇۋاپىق بولسا ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش ۋە باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق بولغانلىرىنى قوللىنىش. لوڭقا قويۇش، قان ئېلىش، داغلاش، هورداش، ئارىشاڭغا چۆشۈرۈپ داۋالاش، قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرىنى تاللاپ ئىشلىتىش لازىم. ئوزۇقلىنىش جەھەتتىن مۇۋاپىق بولغان، كېسەلنىڭ مىزاجىگە مۇناسىپ كېلىدىغان ئوزۇقلۇقلار ئىستېمال قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ. كېسەلنىڭ ساقىيىشىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان زىيانلىق، كېسەلگە مۇۋاپىق كەلمەيدىغان ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

يىگىرمە ئالتىنچى باب پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى

پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر ئىچكى ياكى تاشقى ئەزالارنىڭ ئاناتومىيىلىك پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن، ھەر خىل زەربە، ئۈزۈلۈش، سوقۇلۇش، بېسىلىش، يانجىلىش سەۋەبىدىن تېرە پۈتۈنلۈكى بۇزۇلۇش ، سۆڭەكلەرنىڭ سۇنۇشى، ئىچكى ئەزالارنىڭ يېرىلىپ كېتىشى ياكى ھەر خىل يارا، ئاقما، يىرىڭلىق جاراھەت ۋە چېچەك، ، سىفلىس، جوزام قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولغان تاتۇق، ھۆررەكلەر، چوقۇرلار بۇلارنىڭ ھەممىسى پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشى خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە تەۋە. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بەزىلىرى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردىن تەرەققىي قىلىدۇ.مەسىلەن، ئاشقازان ياللۇغىنىڭ ئاشقازان يارىسىغا ئۆزگىرىشى

پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ئوخشاش دەسلەپتە مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ. چۈنكى مۇنزىج، مۇسھىل بەدەندە چىقىپ كېتىش سالاھىيىتىگە ئىگە ماددىلارنى بەدەندىن چىقىرىدۇ. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە ئەزا توقۇلمىلارنىڭ پۈتۈنلۈكى بۇزۇلغاچقا ئۇ يەردە مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ، چىقىرىۋېتىشكە تېگىشلىك ماددىلار بولمايدۇ. شۇڭا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ.

ئەگەر ئۈزۈلۈش، سوقۇلۇشقا ئۇچراپ پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ زەخمىسى ئېغىر بولسا دەرھال جىددىي قۇتقۇزۇش بۆلۈملىرىگە يۆتكەپ داۋالاش، بەك خەتەرلىك بولمىغاندا شۇ ئورۇننىڭ ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش داۋالاش مەقسىتىدە قان تازىلىغۇچى، ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سىرتىدىن، ئىشلىتىشكە مۇۋاپىق بولسا يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئالغۇچى، ئارتۇق گۆشلەرنى يېگۈچى، زەخمە پۈتتۈرگۈچى، يارا پۈتتۈرگۈچى، جاراسىملارنى ئۆلتۈرگۈچى دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك.

ئۇنىڭدىن باشقا، داغلاش، ھورداش، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، سوغۇق ئۆتكۈزۈش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرىنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك. ھەم مۇۋاپىق كېلىدىغان ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك.

يىگىرمە يەتتىنچى باب مۇرەككەپ كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى

مۇرەككەپ كېسەللىكلەر بىردىن ئارتۇق كېسەللىكلەرنىڭ بىرلىكتە كېلىشىنى كۆرسىتىدۇ. بىردىن ئارتۇق كېسەللىكلەرنى داۋالاش مۇرەككەپ كېسەللەرنى داۋالاش بولۇپ، بۇنداق كېسەللەرنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى ئۇسۇللارغا ئالاھىدە رىئايە قىلىش كېرەك.

ئەگەر ئىككى خىل كېسەللىك قوشۇلۇپ كەلگەن بولۇپ، بىرىنچى كېسەللىك ئىككىنچى كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان بولسا ئالدى بىلەن بىرىنچى كېسەللىكنى يەنى سەۋەبچى بولغان كېسەللىكنى داۋالاش كېرەك. مەسىلەن، جىگەرنىڭ قان ئىشلەش خىزمىتى ياخشى بولماسلىق سەۋەبىدىن كەم قانلىق كۆرۈلگەن بولسا ئالدى بىلەن جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاپ ئاندىن قان تولۇقلىغۇچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئەگەر ئىككى خىل كېسەللىك بىرلىكتە كېلىپ بۇ ئىككى خىل كېسەللىكنىڭ بىرى خەتەرلىك بولسا ئالدى بىلەن خەتەرلىك كېسەلنى داۋالاپ ئاندىن ئاستا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش كېرەك.

ئەگەر ھەزىم ئەزا كېسەللىكلىرى بىلەن باشقا ئەزا كېسەللىكلىرى بىرلىكتە كەلگەن بولسا، لېكىن جىددىي بولمىغان ئەھۋال ئاستىدا ئالدى بىلەن ھەزىم ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاپ ئاندىن كېيىن باشقا ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش كېرەك.

مەخسوُس قسسم

بىرىنچى باب رەئىس ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

رەئىس ئەزالار، روھ ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ باشلىنىش ۋە ساقلىنىش مەنبەسىدۇر. رەئىس ئەزالار ئىنسانلارنىڭ هاياتلىقى ۋە نەسلىنى ساقلاپ قېلىش، ئەقلىي، جىسمانىي پائالىيەتلىرىنى باشقۇرۇشتا ناهايىتى مۇهىم رول ئوينايلا قالماي، بەلكى خادىمى ئەزالارنىڭ ۋاستىسى ئارقىلىق ئورگانىزملارنىڭ هەرىكەت پائالىيەتلەرنى ئومۇمىي دائىرىدە تەڭشەپ، تولۇقلاپ هەم تىزگىنلەپ، بەدەننىڭ بىر پۈتۈنلۈكىنى ساقلايدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە مېڭە، يۈرەك ۋە جىگەر رەئىس ئەزا دەپ قارىلىدۇ. چۈنكى مېڭە بولسا تەپەككۇر، سەزگۈ ۋە جىسمانىي هەرىكەت يەنى روهىي نەپسانىنىڭ مەركىزى هېسابلىنىدۇ.

يۈرەك بولسا روهىي هايۋانىنىڭ باشلىنىش مەنبىئى بولۇپ، ئادەم هاياتى ئاخىرلاشقانغا قەدەر يۈرەك ئۆزىنىڭ هەرىكىتىنى توختاتمايدۇ. يۈرەك هەرىكىتىنىڭ توختىشى، هاياتنىڭ ئاخىرلاشقانلىقى ۋە تىرىكلىكنىڭ توختىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

جىگەر بولسا روهىي تەبىئىنىڭ مەركىزىي ئورنى بولۇپ، ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىدا ئۆزىنىڭ نورمال خىزمىتى ئارقىلىق سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا خىلتلىرىنى سان ۋە سۈپەتتە لايىق قىلىپ ئىشلەپچىقىرىپ پۈتۈن بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدۇ ۋە ئۆستۈرىدۇ. زەهەرسىزلەندۈرۈش رولى ئارقىلىق ئىنسان بەدىنىنى قوغداش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ.

شۇڭلاشقا ئەزالاردا يۈز بەرگەن كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش ئىنتايىن زۆرۈر.

تۆۋەندە رەئىس ئەزالاردا يۈز بەرگەن كېسەللىكلەرنىڭ داۋالاش ئۇسۇللىرى ئايرىم - ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

§1. مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

مېڭە كېسەللىكلىرى ئادەتتە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى دەپ ئۈچ چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى چوڭ جەھەتتىن خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى ۋە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1) خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى بولسا خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن، ھۆل ئىسسىقتىن، ھۆل سوغۇقتىن ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

بۇ تۆت خىل خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرىنى يەنە خىلتسىز ئىسسىقتىن ۋە خىلتسىز سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكى دەپ ئىككى تۈرگە يەنى خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق بىلەن خىلتسىز ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكى ۋە خىلتسىز ھۆل سوغۇق بىلەن خىلتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى دەپ ئىككى تۈرگە يىغىنچاقلاپ داۋالاشقا بولىدۇ. بۇ خىل خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە خىلتتا ئۆزگىرىش بولمىغاچقا، خىلتقا قارىتا مۇنزىج (پىشۇرغۇچى)، مۇسھىل (سۈرگۈچى - تازىلىغۇچى) بېرىلمەيدۇ. بەلكى ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەپ مىزاج بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقارغان كەيپىياتقا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىش پرىنسىپى ئارقىلىق داۋالىنىدۇ.

(1) خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق بىلەن خىلتسىز ھۆل ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش :

ھارارەت پەسەيتكۈچى، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن:يەككە دورىلاردىن ئاق سەندەل، بىنەپشە، نىلۇپەر... مۇرەككەپ دورىلاردىن ئەرقى گۇل، ھەببى بىنەپشە قاتارلىقلار.

② يېمەك - ئىچمىكى :

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭدىغان

ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن:بېلىق گۆشى، چۈجە گۆشى، شويلا، ئارپا ئېشى، پالەك، قاپاق، تەرخەمەك، نەشپۈت، شاپتۇل... قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش مەسىلەن:مۇز، سوغۇق سۇ، ئاق سەندەل، گۇلاب، كافۇر...قاتارلىقلار بىلەن سوغۇق ئۆتكۈزۈپ ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش ئۇخلىتىپ داۋالاش دورىلار بىلەن ياغلاپ داۋالاش

مەسلەن:بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى ۋە ئۈنىڭ ئوخشاشلىرى بىلەن ياغلاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

بۇنىڭدا هارارەتنى ئۆرلىتىۋېتىدىغان، تەستە سىڭىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە هۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك خام هەم پىششىق دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسلەن:خام دورىلاردىن قارىمۇچ، پىلپىل، قەلەمپۇر، پىششىق دورىلاردىن داۋائىلمىشكى هار، ماددەتۇلھايات، جاۋارىش جالىنوس. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ئات گۆشى، كەپتەر گۆشى، پولۇ، تونۇر كاۋىپى، لازا، سامساق، ئالما، ئەنجۈر، ياڭاق، قىزىل ئۈزۈم... قاتارلىقلار.

ئۇندىن باشقا يەنە ئىسسىق مۇھىتتا كۆپ ئىشلەش، ئۇزۇن يول يۈرۈش، قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار يەنى قۇستە يېغى، قەلەمپۇر يېغى، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش، ئېغىر جىسمانىي هەرىكەت بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، زىيادە كۆپ ۋاراڭ ـ چۇرۇڭ بار ئورۇندا ئۇزۇن تۇرۇش قاتارلىقلاردىن چەكلىنىدۇ.

(2) خىلتىسىز هۆل سوغۇق بىلەن خىلتىسىز قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېگە كېسەللىكنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

هارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، مېڭىدىكى ئارتۇق هۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى قۇرۇق ئىسسىق ۋە هۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك مېگە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى يەككە هەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسلەن:يەككە دورىلاردىن ئىپار، ئاسارۇن، پەرەنجمىشكى، مۇرەككەپ دورىلاردىن داۋائىلمىشكى هار، ئىپار جەۋھىرى، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

هارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە هۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك مېگە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسلەن:كەپتەر گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، گۆشلۈك پولۇ، شورپا، پىياز، سەۋزە، چامغۇر، ياڭاق، ئانار، قىزىل ئۈزۈم... قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش مەسلەن:قايناق سۇ، قىزدۇرۇلغان تۇز ياكى قىزىق قۇم، قاتارلىقلار بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى بىلەن ياغلاش كۈن نۇرىغا قاقلاش هەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش مەسلەن:يەڭگىل بولغان تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش، جىسمانى ئەمگەك قىلىش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

هارارەتنى تۆۋەنلەتكۈچى، مېگە خىزمىتىنى سۇسلاشتۇرغۇچى هۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە هەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

مەسىلەن:يەككە دورىلاردىن قارىئۆرۈك، ئەينۇلا، كافۇر، سېمىزئوت ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، ھەببى بىنەپشە، ئەرقى نىلۇپەر. يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق گۆشى،گۆرۈچ، لەگچۈك، شويلا، پالەك، ياڭيۇ، ئوسۇك، نەشپۈت، تاۋۇز، ئۆرۈك... قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ھۆل-يېغىنلىق سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش ياكى كۆپ ئىشلەش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار يەنى بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، گۈل يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش، كۆپ ئۇخلاش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

2) خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا خىلتلىرىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىشىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇشتا خىلتتا ئۆزگىرىش بولغاچقا، قان خىلتىدىن باشقا خىلتلارغا ئالدى بىلەن مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلىدۇ. قان خىلتىغا قارىتا قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا شۇنىڭغا خاس بولغان تەڭشىگۈچى بېرىلىدۇ. بۇخىل كېسەللىكلەرگە مۇنزىج، مۇسھىل ياكى تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش پرىنسىپى ئارقىلىق داۋالىنىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل تەركىبىگە مېڭىنى كۈچلەندۈرگۈچى، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن ئاق سەندەل، بىدەمىشكى... قاتارلىق دورىلار قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، مېڭە ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن:مۇپەررىھ ياقۇت بارىد، خېمىرى مەرۋايىت، خېمىرى سەندەل ... قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭىدىغان ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن:بېلىق گۆشى، توخۇ گۆشى، شويلا، ئارپا ئېشى، قېتىق، پالەك، قاپاق، تەرخەمەك، نەشپۈت، تاۋۇز، بانان... قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۈتكۈزۈپ داۋالاش مەسىلەن:مۇز پارچىسى، سوغۇق سۇ، گۈلاب، سەندەل، كافۇر قاتارلىقلار بىلەن سوغۇق ئۈتكۈزۈپ ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش مەسىلەن:بىنەپشە مېيى، قاپاق يېغى بىلەن ياغلاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، چۈشكۈرتۈپ داۋالاش، روھىي داۋالاش، ... قاتارلىقلارنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

هارارەتنى ئۆرلىتىۋېتىدىغان، تەستە ھەزىم بولىدىغان قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن:يەككە دورىلاردىن قارىمۇچ، پىلپىل، قۇستە. مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى سالاجىت، ماددەتۇلھايات، ھەببى ئازاراقى. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن قوتاز گۆشى، ئات گۆشى، كەپتەر گۆشى، گۆشلۈك پولۇ، پەرمۇدە، سامسا، كۇدە، پىدىگەن، سامساق، خورما، ياڭاق قاتارلىقلار دىن پەرھىز قىلدۇرىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا كۆپ ئىشلەش، ئۇزۇن يول يۈرۈش، قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك مايلار يەنى قۇستە يېغى، قەلەمپۇر يېغى، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، زىيادە ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش، ئۇخلاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك قاتارلىقلاردىن چەكلىنىدۇ.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا شۇنىڭغا خاس بولغان تەڭشىگۈچى دورىلار تەركىبىگە مېڭىنى قۇۋۋەتلىگۈچى، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن ئۇسۇڭ ئۇرۇقى، ئامىلە، قارا ھېلىلە، سۇماق قاتارلىقلار قوشۇپ تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

خىلتتا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىپ بولغاندىن كېيىن مېڭە ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن:خېمىرى مەرۋايىت، مۇپەررە ياقۇت بارىد، ئىترىفىل كەشنىز... قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى .

هارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭىدىغان قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن:توخۇ گۆشى، كۆك ماش ئېشى، ئارپا ئېشى، يۇمغاقسۇت، جاڭدۇ، ياڭيۇ، ئالقات، ئاپېلسىن..... قاتارلىقلار

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۈتكۈزۈپ داۋالاش مەسىلەن:مۇز پارچىسى، سوغۇق سۇ، گۈلاب، ئاق سەندەل قاتارلىقلار بىلەن سوغۇق ئۈتكۈزۈش ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، روھىي داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش... قاتارلىقلارنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەتنى ئۆرلىتىۋېتىدىغان، مىڭە خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن:يەككە دورىلاردىن زەپەر، قۇندۇز قەھرى قاتارلىقلار مۇرەككەپ دورىلاردىن داۋائىلمىشكى، ھەببى قۇميا ... قاتارلىقلار يېمەك-ئىچمەكلەردىن كەكلىك گۆشى، ئۆردەك گۆشى، شورپا، قىزىلچا، قوغۇن، ئەنجۇر... قاتارلىقلار دىن پەرھىز قىلدۇرىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن يول يۈرۈش، كۆپ ئىشلەش، قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار قۇستە يېغى، قەلەمپۇر يېغى، زەيتۇن يېغى بىلەن ياغلاش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىش، كۆپ ۋاراڭ- چۇرۇڭ بار ئورۇندا ئۇزۇن تۇرۇش، زىيادە ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش، قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مىڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل تەركىبىگە مىڭىنى قۇۋۋەتلىگۈچى، مىڭە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن سازەنجى ھىندى، پەرەنجىمىشكى، ئاسارۇن... قاتارلىق دورىلار قوشۇلۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن مىڭە ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، مىڭە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن:داۋائىلمىشكى ھار، ئىپار جەۋھىرى، جاۋارىش ئەنبەر،... قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭىدىغان قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن:كەپتەر گۆشى، توشقان گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، گۆشلۈك پولۇ، شورپا، پىياز، كۇدە، ياڭاق، خورما... قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش مەسىلەن:قىزدۇرۇلغان تۇز بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالاش، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش مەسىلەن:قەلەمپۇر يېغى، قۇستە يېغى بىلەن ياغلاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، روھىي داۋالاش، چۈشكۈرتۈپ داۋالاش... قاتارلىقلارنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەت پەسەيتكۈچى، مىڭە خىزمىتىنى سۇسلاشتۇرغۇچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەر دىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن:يەككە دورىلاردىن

لىمون، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى بىنەپشە، لىمون شەربىتى، ئەرقى نىلوپەر.
يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن بېلىق گۆشى،توخۇ گۆشى، شورپا گۈرۈچ، قېتىق، لەگمۇك، تۇرۇپ، بەسەي،
يېسۋىلەك، نەشپۈت، تاۋۇز، ئۆرۈك... قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ھۆل ـ يېغىنلىق سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش ياكى كۆپ ئىشلەش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار (بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، گۈل يېغى... قاتارلىقلار) بىلەن ياغلاش، كۆپ ئۇخلاش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش.

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققانلىقىنى ئېنىقلاپ، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىغا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل تەركىبىگە مېڭىنى قۇۋۋەتلىگۈچى، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن بادام مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىش ئارقىلىق بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن مېڭە ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى مۇقەۋۋىيات دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن:خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، لوبوبى كەبىر، داۋائىلمىشكى شېرىن، جاۋارىش مەرۋايىت، مەجۇنى سۆئلەپ، مەجۇنى نۇجاھ قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى .

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭىدىغان ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن:كەكلىك گۆشى، قوي گۆشى، ئوغلاق گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، كاۋاپ، قىزىلچا، چامغۇر، سەۋزە، بادام مېغىزى (تاتلىق)، ئالما، ئەنجۈر... قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش.

روھىي داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش ھەم مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش (مەسىلەن:سەيلە ـ ساياھەت قىلدۇرۇش)، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن:بادام يېغى...)، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش... قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان، مېڭە خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن:يەككە دورىلاردىن كافۇر، بەللۇت، ئاقاقىيا، ۋاڭ ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى

كافۇر، قورسى كەھرىۋا. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، قوتاز گۆشى، ئۆچكە گۆشى، كوچا ئېشى، ئارپا ئېشى، جاگدۇ، يۇمغاقسۇت، ياڭيۇ، ئالقات، ئاپېلسىن، چىلان... قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، ئۇخلاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك، كۆپ خىيال قىلىش، غەم ـ قايغۇ، مىسكىنلىك قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مىڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مىڭە كېسەللىكلىرى خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مىڭە كېسەللىكلىرىنىڭ يەنىمۇ بىر قەدەم ئىلگىرىلىگەن ھالدا تەرەققىي قىلىشىدىن كېلىپ چىققىدىغان كېسەللىكنىڭ بىر قەدەر ئېغىرلاشقان باسقۇچى بولۇپ، بۇ باسقۇچتا مىڭىنىڭ نورمال ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. شۇڭا بۇ باسقۇچتا داۋالاشنى چىڭ تۇتۇش ئىنتايىن زۆرۈر.

بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مىڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش جەريانى تۆۋەندىكىچە:

1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش.

بۇنىڭدا كېسەللىك قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتقا ماس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلىرى تەركىبىگە شۇ خىل كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە ماس كېلىدىغان تاللانما تەسىرلىك يەككە دورىلارنى قوشۇپ تەييارلاپ بېرىش ئارقىلىق بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن:يالللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلاردىن يەرلىك شوخلا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، چۆپچىن... قاتارلىقلار. توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلاردىن ئەفتىمون، شاھتەررە، بىستپايەنجى قاتارلىق دورىلارنى قوشۇپ تەييارلاپ بېرىش كېرەك.

2)ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ئاساسەن مۇرەككەپ (پىششىق) دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن:يالللۇغلىنىش خاراكتېرلىك بولسا مەتبۇخ ھېلىلە،ئەرقى شاھتەررە، ئىترىفىل چۆپچىن، مەجۇنى ئۆشبە... قاتارلىقلار. توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ئەرقى كاسنە، مەتبۇخ ئەفتىمۇن، ئىترىفىل ئۇستقۇددۇس، ھەببى قوقىيا... قاتارلىقلار. ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا مەتبۇخى خىيار شەنبەر، مەتبۇخ شاھتەررە بېرىلىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمىكى .

كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن:قۇشقاچ گۆشى، كەپتەر گۆشى، شوۋىگۈرۈچ، ئارپا ئېشى، يۇمغاقسۇت، كەرەپشە، ئۈسۈك، چىلان، ئالقات، ئاپېلسىن... قاتارلىقلار.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش.

روھىي داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ئىسسىق ياكى سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، چۈشكۈرتۈپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش... قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ ماس كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5)پەرھىز

زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ھەم غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغان مايلىق، تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. مەسىلەن:زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار كافۇر، لىمون، قارىئۆرۈك... زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار كۈچۈلا، قىچا، جەدۋار... يېمەك-ئىچمەكلەر تۇزلانغان گۆش، توخۇم پوشكىلى، سامسا، پىياز، كۆدە... قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق ياكى سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش، زىيادە قىزىق ياكى زىيادە سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، كۆپ ئۇخلاش ياكى ئۇخلىماسلىق، غەم-قايغۇ، روھىي ئازاب چېكىش ياكى ھەددىدىن زىيادە ھاياجانلىنىش، غەزەپلىنىش، خۇشاللىق قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

6) مېڭە ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ «تەبىئەت» كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن:خېمىرى مەرۋايىت، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، شەربىتى رەيھان، لوبوبى كەبىر، دائىلمىشكى... قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

3.پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى بولسا شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ تەرەققىي قىلىپ ئاخىرقى باسقۇچقا بارغاندا يەنى ئەڭ ئېغىرلاشقاندا كېلىپ چىقىدىغان، ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىدە ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ئېغىر دەرىجىدە ئۆزگىرىش بولىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ خەتەرلىك باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ.

بۇ خىل پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇشتىن بولغان مېڭە كېسەللىكلىرىنى دورا ئارقىلىق داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى ناھايىتى تۆۋەن بولىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا بۇ خىل كېسەللىكلەرنى ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلىنى قوللانغاندىن كېيىن كېسەللىك ئەھۋالىدا ياخشىلىنىش بولسا يېمەك-ئىچمەك پەرھىزىگە دىققەت قىلىش بىلەن بىرگە ئىچى ۋە سىرتىدىن مېڭە ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرغۇچى. قان تومۇرنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ياخشىلىغۇچى، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن:خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، خېمىرى مەرۋايىت، مۇپەررىھ ياقۇت، لوبوبى كەبىر، داۋائىلمىشكى... قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يۇقىرىقىلارغا بىرلەشتۈرۈپ روھىي جەھەتتىن داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش... قاتارلىق ئومۇمىي قىسىمدا سۆزلەنگەن داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

§2. يۇرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

يۇرەك بولساروھىي ھايۋانىنىڭ باشلىنىش مەنبىئى بولۇپ، ئادەم ھاياتى ئاخىرلاشقانغا قەدەر يۇرەك ئۆزىنىڭ ھەرىكىتىنى توختاتمايدۇ. يۇرەك ھەرىكىتىنىڭ توختىتىشى، ھاياتىنىڭ ئاخىرلاشقانلىقى ۋە تىرىكلىكنىڭ توختىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. يۇرەك ئۆزىنىڭ پۈتۈن ھەرىكىتى داۋامىدا ھاياتلىق ئۈچۈن كېرەكلىك بولغان ئاساسىي ماددىلار ۋە ساپ ھاۋا يەنى ئوكسىگېن (O_2)نى قان تومۇرلار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە ئەۋەتىپ، بۇلغانغان ھاۋا يەنى كاربون (IV) ئوكسىد (CO_2)نى ئۆز ئىچىگە ئالغان قاننى ئۆپكىگەئەۋەتىپ تازىلاپ تۇرىدۇ. ئۇ ئۈزلۈكسىز قىسقىراپ-كېڭىيىش ھەرىكىتى ئارقىلىق يۇقىرىقى جەريانلارنى تاماملايدۇ.

يۇرەكتە بىرەر كېسەللىك يۈز بەرسە ئىنسان ھاياتىغا بىۋاستە خەۋپ يېتىدۇ. شۇڭلاشقا يۇرەكتە يۈز بەرگەن كېسەللىكلەرنى ۋاقتىدا داۋالاش ئىنتايىن زۆرۈر.

1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرى چوڭ جەھەتتىن خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرى ۋە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1) خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرى خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن، ھۆل ئىسسىقتىن، ھۆل سوغۇقتىن ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرى دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ. بۇ تۆت خىل خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرىنى خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقتىن ۋە خىلتسىز ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرى دەپ ئىككى تۈرگە يىغىنچاقلاپ داۋالاشقا بولىدۇ. بۇ خىل خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە خىلتتا ئۆزگىرىش بولمىغاچقا، خىلتقا قارىتا مۇنزىج (پىشۇرغۇچى)، مۇسھىل (تازىلىغۇچى-سۈرگۈچى) دورىلار بېرىلمەيدۇ. بەلكى ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەپ مىزاج بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقارغان كەيپىياتقا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق بىلەن خىلتسىز ھۆل ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش .

ھارارەت پەسەيتكۈچى، يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ئاق سەندەل، تاباشىر، بىدەمىشكى، مۇرەككەپ دورىلاردىن ئەرقى سەندەل، خېمىرى مەرۋايىت، قۇرسى تاباشىر قاتارلىقلار.

② يېمەك - ئىچمەكلىكى

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭىدىغان ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق گۆشى، چۈجە گۆشى ... شوۋىگۈرۈچ، ئارپا ئېشى، كەرەپشە، پەمىدۇر، يۇمغاقسۇت، بېھى، ئامۇت، چىلان... قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، مۇز، سوغۇق سۇ، ئاق سەندەل، گۈلاب، كافۇر...)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى)، ئۇۋۇلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

بۇنىڭدا يۈرەك ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈۋېتىدىغان، تەستە سىڭىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك، يۈرەك خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن بالادۇر، سۆرۈنجان، پىلپىل مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى ئازاراقى، مەجۇنى سوم، ھەببى سالاجىت... يېمەك - ئىچمەكلەردىن قۇتاز گۆشى، ئات گۆشى، تۆگە گۆشى، سامسا، تۇخۇم پوشكىلى، گۆشلۈك پولۇ، پىياز، سامساق، پىدىگەن، ياڭاق، خورما... قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا كۆپ ئىشلەش ياكى ئۇزۇن يول يۈرۈش، قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بالادۇر يېغى، تۇخۇم يېغى، قەلەمپۇر يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، زىيادە ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش ياكى خۇشال بولۇش، ۋاراڭ - چۇرۇڭ كۆپ بولغان ئورۇندا ئۇزۇن تۇرۇش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(2) خىلىتسىز ھۆل سوغۇق بىلەن خىلىتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

①تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى، قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس، سۇمبۇل قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىپار جەۋھىرى، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، داۋائىلمىشكى شىرىن قاتارلىقلار.

② يېمەك - ئىچمەكلىكى

هارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يۇرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كەپتەر گۆشى، توشقان گۆشى، قوي گۆشى، شورپا، گۆشلۈك پولۇ، چامغۇر، بېدە، سەۋزە، ئالما، ياڭاق، ئانار... قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قىزدۇرۇلغان تۇز ياكى قۇم، ئىپار، قۇندۇز قەھرىبىلەن ئىسسىقلىق ئۆتكۈزۈش)، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، قەلەمپۇر يېغى، سەۋسەن يېغى)، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (مەسىلەن، كۈن نۇرىغا قاقلىنىش)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش (مەسىلەن، يەڭگىل بولغان تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش، سەيلە - ساياھەت قىلىش)، روھىي جەھەتتىن داۋالاش (مەسىلەن، كۆپ خىيال قىلىش، غەم - قايغۇ، ھەسرەت - نادامەت چېكىشتىن ساقلىنىشقا دەۋەت قىلىش قاتارلىقلار)، ئارىشاڭ بىلەن داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلەتكۈچى، ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يۇرەك خىزمىتىنى سۇسلاشتۇرغۇچى يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن سېمىزئوت ئۇرۇقى، تەمرى ھىندى، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن لىمون شەربىتى، ھەببى بىنەپشە، قۇرسى كافۇر قاتارلىقلار. يېمەك - ئىچمەكلەردىن بېلىق گۆشى، قېتىق، لەگمۈك، شويلا، يېسىۋىلەك، قاپاق، تۇرۇپ، تاۋۇز، شاپتۇ، ئامۇت قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ھۆل - يېغىنلىق سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش ياكى كۆپ ئىشلەش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار (بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى قاتارلىقلار) بىلەن ياغلاش، كۆپ ئۇخلاش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، كۆپ خىيال قىلىش، دەرد - ئەلەم تارتىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

2) خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرى سەپرا، قان، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتلىرىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىشىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرى بولۇپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ. بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە خىلتتا غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش بولغاچقا، قان خىلتىدىن باشقا خىلتلارغا ئالدى بىلەن مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلىدۇ. قان خىلتىغا قارىتا قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش كەلتۈرۈپ چىقارغان كېسەللىك بولسا شۇنىڭغا خاس بولغان قان خىلتىنى تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. بۇخىل يۇرەك كېسىلىگە قارىتا مۇنزىج، مۇسھىل ياكى تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىپ داۋالىنىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلىرى تەركىبىگە يۇرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى، يۇرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىش ئارقىلىق بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئاق سەندەل، بىدەمىشكى... قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ بەدەن تەنقىيە (تازىلىنىپ) قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، يۇرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، يۇرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، خېمىرى مەرۋايىت، خېمىرى سەندەل، ئەبرىشىم شەربىتى قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق گۆشى، دۇفۇ ، شوۋىگۈرۈچ، ئارپا ئېشى، قېتىق، كەرەپشە، تەرخەمەك، يۇمغاقسۈت، ئامۇت، بېھى، ئاپېلسىن، بانان... قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، مۇز، سوغۇق سۇ، ئاق سەندەل، گۈلاب، كافۇر بىلەن سوغۇق ئۆتكۈزۈش)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى...)، روھىي داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بۇنىڭدا يۇرەك ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئىسسىق تەبىئەتلىك يۇرەك خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزگۈچى يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلار بالادۇر، زىراۋەندە، قارىمۇچ قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى ئازاراقى، ھەببى سالاجىت، مەجۇنى جەدۋار قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ئات گۆشى، قۇتاز گۆشى، تۆگە گۆشى... تۇخۇم پوشكىلى، سامسا، گۆشلۈك پولۇ، سامساق، پىدىگەن، پىياز، تۇز، خورما، ياڭاق، قىزىل ئۈزۈم قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا كۆپ ئىشلەش ياكى ئۇزۇن يول يۈرۈش، قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار (قوۋستە يېغى، زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى) بىلەن ياغلاش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، ئۇخلاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك، زىيادە ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان تەڭشىگۈچى دورىلار تەركىبىگە يۇرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى، يۇرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پىلە، سۇماق، ئاملە، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

خىلتقا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىپ بولغاندىن كېيىن، يۇرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، خېمىرى مەرۋايىت، قۇرسى تاباشىر، ئەبرىشىم شەربىتى... قاتارلىقلار.

③ يېمەك - ئىچمىكى ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

هارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭدىنغان، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئۈگرە ئاش ، كوچا ئېشى، ئارپا ئېشى، يۇمغاقسۇت، پەمىدۇر، ئالقات، ئاپېلسىن، چىلان قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، مۇز پارچىسى، سوغۇق سۇ، گۈلاب، كافۇر، سەندەل قاتارلىقلار بىلەن ئىسسىقلىق ئۆتكۈزۈش)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، روھىي داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش... قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

هارارەتنى ئۆرلىتىۋېتىدىغان، يۇرەك خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كۈچۈلا، سۆرۈنجان، زاغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى ئازاراقى، ھەببى سۆرۈنجان، مەجۇنى سەقەنقۇر قاتارلىقلار. يېمەك.ئىچمەكلەردىن كەكلىك گۆشى، ئۆردەك گۆشى، شورپا، قىزىلچا، قوغۇن، ئەنجۈر قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن يول يۈرۈش ياكى كۆپ ئىشلەش، قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىش، زىيادە ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش ياكى خۇشاللىق، ۋاراڭ - چۇرۇڭ كۆپ ئورۇندا ئۇزۇن تۇرۇش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي بەلغەم سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە يۇرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى، يۇرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئاسارۇن، رەيھان ئۇرۇقى، دورۇنجى ئەقرەبى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن يۇرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، يۇرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى مۇقەۋۋىيات دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، رەيھان شەربىتى، داۋائىلمىشكى هار، ئىپار جەۋھىرى قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمەكى

هارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كەپتەر گۆشى، كىيىك گۆشى، گۆشلۈك پولۇ، پەرمۇدە، كاۋاپ، كۇدە، پىياز، پىدىگەن، ياڭاق، خورما قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قىزدۇرۇلغان تۇز، قۇم...)، هەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش (مەسىلەن، يەڭگىل چېنىقىش پائالىيەتلىرى ۋە سەيلە-ساياهەت بىلەن شۇغۇللاندۇرۇش)، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، ئارىشاڭ بىلەن داۋالاش، هورداش ئارقىلىق داۋالاش، قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش، روھىي داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

هارارەت پەسەيتكۈچى، يۇرەك خىزمىتىنى سۇسلاشتۇرغۇچى سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلار لىمون، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن لىمون شەربىتى، يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق گۆشى، قېتىق، لەڭپۇڭ، سۈت، تۇرۇپ، يېسىۋىلەك، ئۆرۈك، ئەينۇلا، تاۋۇز... قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە هۆل-يېغىنلىق سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش ياكى كۆپ ئىشلەش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلىنىش، كۆپ ئۇخلاش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە يۇرەكنى

قۇۋۋەتلىگۈچى، يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، بادام مېغىزى، لاچىندانە ھىندى، سازەندى ھىندى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن يۈرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى مۇقەۋۋىيات دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، داۋائىلمىسكى، ئەبرىشىم شەربىتى، ئالما شەربىتى، مەجۇن سۆئلەپ... قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمەكلى

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭدىنغان ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قوي گۆشى، ئوغلاق گۆشى، كەكلىك گۆشى، پەرمۇدە، شورپا، قىزىلچا، چامغۇر، سەۋزە، بادام مېغىزى (تاتلىق)، ئالما، ئەنجۈر، ئالما قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

روھىي داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ئارىشاڭ ئارقىلىق داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قايناق سۇ ئېلىنغان گىرېلكا بىلەن) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلىتىدىغان، يۈرەك ھەرىكىتىنى سۇسلاشتۇرىدىغان قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ۋاڭ ئۇرۇقى، كافۇر، بەزرۇلبەنجى قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، ھەببى شىفا، ھەببى ئىمساك قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن كوچا ئېشى، ئۆچكە گۆشى، ئارپا ئېشى، جاگدۇ، ياگيۇ، ئالقات، شاتۇت قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، ئۇخلاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك، كۆپ خىيال قىلىش، غەم ـ قايغۇ، روھىي ئازاب چېكىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرى بولسا خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ يەنىمۇ بىر قەدەم ئىلگىرىلىگەن ھالدا تەرەققىي قىلىشىدىن كېلىپ چىققىدىغان، يۈرەكنىڭ نورمال ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ۋە فىزىولوگىيىلىك خىزمىتىدەئۆزگىرىش يۈز بېرىدىغان، يۈرەك كېسەللىكلىرىنىڭ بىرقەدەر ئېغىرلاشقان باسقۇچى بولۇپ، بۇ باسقۇچتا ئەگەر داۋالاش چىڭ تۇتۇلمىسا خەتەرلىك ئاقىۋەتلەر كۆرۈلىدۇ. شۇڭا بۇ باسقۇچتا داۋالاشنى چىڭ تۇتۇش ناھايىتى زۆرۈر. بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا كېسەللىك قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن، شۇ خىل خىلتقا ماس بولغان مۇنزىچ، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە شۇ خىل كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە ماس كېلىدىغان يەككە دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، تولۇشۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا تولغۇلارنى ئاچقۇچى، قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرغۇچى، قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ياخشىلىغۇچى دورىلاردىن گاۋزىبان، كاسىنە، بىخ بەدىيان، بىخ كەبىر، بىخ كەرەپشە قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى، قان تازىلىغۇچى دورىلاردىن چۆپچىن، سەرسىۋىل، يەرلىك شوخلا، شاھتەررە قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

② ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ئاساسەن پىششىق (مۇرەككەپ) دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، تولۇشۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ئەرقى كاسىنە، مەتبۇخ ئەفتىمۇن، ئىترىفىل ئۇستىقۇددۇس. ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ئەرقى شوخلا، مەجۇنى ئۆشبە، ئىترىفىل چۆپچىن، ئەرقى چۆپچىن قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

③ يېمەك-ئىچمىكى

كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ خىلت ئېتىبارى بويىچە، خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەل-لىكلىرىدە سۆزلەنگەن يېمەك-ئىچمەكلەر قائىدە بويىچە بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كېيىك گۆشى، كەپتەر گۆشى، توشقان گۆشى، شورپا، ئارپا ئېشى، گۆشلۈك پولۇ، شويلا، سەۋزە، يۇمغاقسۈت، چامغۇر ،پالەك، ئالما ياكى نەشپۈت، ئۈزۈم، بانان قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

روھىي داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ ماس كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ھەم غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغان مايلىق، تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. دورا ھەم يېمەك-ئىچمەك پەرھىزى خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكىدە سۆزلەنگەن پەرھىز قائىدىسى بويىچە بولىدۇ. مەسىلەن، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن كافۇر، ۋاڭ ئۇرۇقى. زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن بالادۇر، قىچا. يېمەك-ئىچمەكلەردىن تۇزلانغان گۆش، تۇخۇم پوشكىلى، سامسا، لازا، پىياز قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە زىيادە ئىسسىق ياكى سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش، زىيادە قىزىق ياكى سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، غەم- قايغۇ، روھىي ئازاب

چېكىش، ھەددىدىن زىيادە ھاياجانلىنىش، غەزەپلىنىش ياكى خۇشاللىق قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئاخىرىدا يۈرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، ئورگانىزمنىڭ «تەبىئەت» كۆچىنى ئاشۇرغۇچى مۇقەۋۋىيات دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، داۋائىلمىشكى، ئەبرىشىم شەربىتى، رەيھان شەربىتى، جاۋارىش ئەنبەر، خېمىرى مەرۋايىت قاتارلىقلار.

3. پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇلى

پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش بولسا سىرتقى زەخىملىنىش سەۋەبىدىن ياكى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكنىڭ تەرەققىي قىلىپ ئاخىرقى باسقۇچقا بارغاندا يەنى ئەڭ ئېغىرلاشقاندا كېلىپ چىققىدىغان ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ نورمال فىزئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلۇش يۈز بەرگەن كېسەللىكنىڭ خەتەرلىك باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ.

بۇ خىل پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇشتىن بولغان يۈرەك كېسەللىكلىرى ئاساسەن ئۇچرىمايدۇ. چۈنكى بۇ ۋاقىتتا بىمارلارنىڭ ھاياتى ئاخىرلىشىپ بولغان ياكى ئاخىرلىشىۋاتقان بولۇپ، مەيلى ئوپېراتسىيە قىلىش بولسۇن ياكى باشقا ئۇسۇللار ئارقىلىق داۋالاش بولسۇن ھېچقايسىسىنىڭ ئۈنۈمى كۆڭۈلدىكىدەك بولمايدۇ.

كېيىنچە پەن-تېخنىكىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ تېببىي ساھەدە بۇ خىل يۈرەك كېسەللىكلىرىگە قارىتا بەزى ئۈنۈملۈك ئۇسۇللارمۇ تېپىلىشى مۇمكىن. شۇڭا بۇ ھەقتە ئايرىم توختالمايمىز.

§3. جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

جىگەرمۇ ئىنسان ھاياتىدىكى ئاساسلىق قۇۋۋەتنىڭ بىرى بولغان قۇۋۋەتى تەبىئىينىڭ مەركىزى ئورنى بولۇپ، ئۇمادا ئالمىشىش جەريانىدا ئۆزىنىڭ نورمال خىزمىتى ئارقىلىق سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا خىلتلىرىنى سان، سۈپەتكە لايىق قىلىپ ئىشلەپچىقىرىدۇ ۋە ئۇلارنى ئادەم بەدىنىنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدىكى تېگىشلىك ئورۇنلارغا يۈرەكنىڭ ياردىمى ئارقىلىق يەتكۈزۈپ پۈتۈن بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدۇ ۋە ئۆستۈرىدۇ ۋە جىگەر ھاياتلىققا خەۋپ يەتكۈزىدىغان جاراسىملار ۋە زەھەرلىك ماددىلارنى زەھەرسىزلەندۈرۈپ بەدەننى قوغداش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ. شۇڭا جىگەر رەئىس ئەزا دەپ قارىلىدۇ. جىگەر خىزمىتى نورمال ئېلىپ بېرىلغاندا سالامەتلىك كاپالەتكە ئىگە قىلىنىدۇ. ئەگەر ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن جىگەر خىزمىتىدە ئۆزگىرىش بولسا ئورگانىزمنىڭ نورمال ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتى ۋە زەھەرسىزلەندۈرۈش پائالىيىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن

بىرگە ئورگانىزم ئۈچۈن زۆرۈر بولغان خىلمۇ سان، سۈپەتكە لايىق ئىشلەپچىقىرىلماي، ئورگانىزمدا كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا جىگەردىكى كېسەللىكلەر مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىكمۇ، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىكمۇ ياكى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىكمۇ؟ بۇ ئەھۋاللارغا قاراپ سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرى خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرى ۋە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرى دەپ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ، تۆۋەندە ئۇلارنى داۋالاش ئۇسۇللىرىنى ئوتتۇرىغا قويىمىز.

1) خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرى، خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن، هۆل ئىسسىقتىن، هۆل سوغۇقتىن، قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەلىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكىدە خىلتتا هېچقانداق غەيرىي ئۆزگىرىش بولمىغاچقا مۇنزىج، مۇسهىل بېرىلمەيدۇ. بەلكى ئۇستۇنلۈكنى ئىگىلىگەن كەيپىياتقا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. شۇڭا ئادەتتە هۆل ئىسسىق بىلەن قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغىنىنى ئىسسىقتىن بولغان، هۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقتىن بولغىنىنى سوغۇقتىن بولغان دەپ قاراپ داۋالاشتا قارىمۇقارشى تەڭشەش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

(1) خىلتسىز هۆل ئىسسىق ۋە خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلار

جىگەر هارارىتىنى پەسەيتكۈچى، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، هۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە هەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كاسنە ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن سىركەنجۇبىل بۇزۇرى، ئىترىفىل كەشنىز قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

جىگەر هارارىتىنى پەسەيتىدىغان هۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، بېلىق، ئارپا ئېشى، شوۋىگۈرۈچ، پالەك، سېمىزئوت، ئامۇت، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۆزۈپ داۋالاش (مۇز، سوغۇق سۇ)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

جىگەر هارارىتىنى يۇقىرى ئۆرلىتىدىغان قۇرۇق ئىسسىق، هۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. يەككە دورىلاردىن قارىمۇچ، زەنجىۋىل. مۇرەككەپ دورىلاردىن ماددەتۇلهايات، هەببى قوقىيا. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ئات گۆشى، كەپتەر گۆشى، پولۇ، تونۇر كاۋىپى، لازا، سامساق قاتارلىقلاردىن هەم ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزاق تۇرۇشتىن، كۆپ هەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلىتسىز هۆل سوغۇق ۋە خىلىتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلار

جىگەردىكى هارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق ئىسسىق ۋە هۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن رەۋەن، ئەپسەنتىن، غاپەس، ئىزخىر قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن دىنار شەربىتى، ئەپسەنتىن شەربىتى قاتارلىقلار

② يېمەك ـ ئىچمىكى

جىگەر هارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پاقلان گۆشى، كەكلىك گۆشى، ئۈگرە ئاش، مائۇلھەمى، سامساق، سەۋزە، بېھى، قوغۇن قاتارلىقلار

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

زىماد چېپىش ئىسسىق ئۆتكۆزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ، خام خىش بىلەن)، كۈن نۇرى بىلەن داۋالاش، هەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

جىگەر هارارىتىنى پەسەيتىدىغان هۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. يەككە دورىلاردىن تەمرى هىندى، ئەينۇلا. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى تاباشىر، قۇرسى كافۇر. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن بېلىق، توخۇ گۆشى، كاشكاپ ئېشى، شوۋىگۈرۈچ، يۇمغاقسۇت، پالەك، ئاپېلسىن، بانان قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2) خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرى داۋالاش پرىنسىپى مۇنداق بولىدۇ، ئادەتتە غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن، غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن، غەيرىي تەبىئىي

بەلغەم خىلتىدىن، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىدە قان خىلتىدىن باشقا خىلتلارغا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلىدۇ. قان خىلتىدىن بولغىنىنى قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا شۇنىڭغا قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى بۇ خىل كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، جىگەر هارارىتىنى پەسەيتكۈچى هۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئۇسۇك ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى هۆل سوغۇق تەبىئەتتىكى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، سىركەنجۇبىل بۇزۇرى، ئەرقى كاسىنە، شەربىتى زىرىشك قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، هارارەت پەسەيتكۈچى سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. بېلىق، توخۇ گۆشى، كاشكاپ ئېشى، شوۋىگۈرۈچ، ئامۇت، قارىئۆرۈك، ئۇسۇك، سېمىزئوت قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

جىگەر خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان بەدەندە هارارەت پەيدا قىلىدىغان دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن زەپەر، قارىمۇچ. مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى سوم، هەببى جەدۋار قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ئات گۆشى، تۆگە گۆشى، تونۇر كاۋىپى، سامسا، لازا، كۇدە، بېهى، ياڭاق قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كۆپ هەرىكەت قىلىش، ئىسسىق مۇهىتتا ئۇزۇن مۇددەت يۈرۈشتىن ساقلىنىش لازىم.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي ئۆزگەرگەن قان خىلتىدىن بولسا شۇ خىل قان خىلتىنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى، جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتكۈچى قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قارىئۆرۈك، كاسىنە يىلتىزى. شوخلا سۈيى قاتارلىقلار

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش .

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرەقى گۈل، ئەرەقى كاسىنە جاۋارىش فەۋاكى، قۇرسى تاباشىر، جاۋارىش ئامىلە قاتارلىقلار.

③ يېمەك - ئىچمىكى

جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدىغان، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان، جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، ئوغلاق گۆشى، ئارپا ئېشى، كاشكاپ ئېشى، يۇمغاقسۈت، ئۇسۇڭ، ئاچچىق ئانار، تاۋۇز قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

قان ئېلىش، قانلىق لوڭقا قويۇش، سوغۇق ئۆتكۈزۈش (مۇز، سوغۇق سۇ)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش قاتارلىق ئۇسۇللار تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

جىگەر خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان، جىگەر ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان ئىسسىق تەبىئەتتىكى دورا ۋە يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. يەككە دورىلاردىن پىلپىل. مۇرەككەپ دورىلاردىن داۋائىل كۇركۇم، جاۋارىش دارچىن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، پولۇ، ھالۋا، سامساق، پىياز، ياڭاق، خورما قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتلاردا ئۇزۇن مۇددەت يۈرۈش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولسا شۇ خىل خىلتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، جىگەر ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، رەۋەن، ئىزخىر، غاپەس، ئەپسەنتىن قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، دىنار شەربىتى، جاۋارىش ئۇد قاتارلىقلار.

③ يېمەك - ئىچمىكى

جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، جىگەر هارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. پاقلان گۆشى، ئوغلاق گۆشى، قىيما شورپىسى، مائۇللەھمى، ياڭاق، خورما، سامساق قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قايناق سۇ، خام خىشلار بىلەن)، كۈن نۇرى بىلەن داۋالاش، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

جىگەر خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان، جىگەر هارارىتىنى پەسەيتىۋېتىدىغان سوغۇق تەبىئەتتىكى دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، توخۇ گۆشى، كاشكاپ ئېشى، شوۋىگۈرۈچ، يۇمغاقسۇت، سېمىزئوت، ئاپېلسىن، بانان قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇشتىن، كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان بولسا شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، جىگەر هارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، غاپەس، ئەپسەنتىن. روم بەدىيان قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش دارچىن، مەجۇنى رەبدىلۋەرد قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان، جىگەر هارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، ئۈگرە ئاش، ئارپا ئۇمىچى، سۇگپىياز، پىننە، قىزىل ئۈزۈم، بېھى قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش (قايناق سۇ، تۇز بىلەن)، مۇۋاپىق ئۇخلىتىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

جىگەر خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان، جىگەر هارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئوسۇك ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش فەۋاكە، جاۋارىش

تەمرى ھىندى. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ئۆچكە گۆشى، بېلىق، شوۋىگۇرۇچ، كاشكاپ ئېشى، سېمىزئوت، يۇمغاقسۇت، ئاچچىق ئانار، ئەينۇلا قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا ئۇزۇن مۇددەت ئۇخلاش، سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

جىگەرنىڭ شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى دېگەندە، جىگەرنىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىنىڭ غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قېلىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، جىگەردىكى بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنىڭ ئېغىرلاشقان باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا بۇ خىل جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا:

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن مۇنزىج، مۇسھىلغا جىگەردىكى كېسەللىكلەرگە قاراپ ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا شوخلا، ھەمىشباھار، ئاق لەيلى قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

② ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

ئەگەر ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ئەرقى شوخلا، ئىترىفىل چۈپچىن، توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا بۇزۇرى شەربىتىگە ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ. ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا مۇنزىج، مۇسھىلدىن كېيىن مەتبۇخ ئەفتىمۇن، مەتبۇخى ھىلىلە، بۇزۇرى شەربىتى قاتارلىقلار. جىگەردە قۇرت پەيدا بولغان بولسا، بۇ خىل كېسەلدە ئالاھىدە قۇرت ئۆلتۈرگۈچى، دورىلارنى تەييارلاپ بېرىش لازىم. ئەگەر ئۇنۇمى كۆڭۈلدىكىدەك بولمىسا ئوپېراتسىيە ئۇسۇلىنى قوللىنىش ئەڭ مۇۋاپىق بولۇپ، ئەگەر دورا ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى دەبىدىلۋەرد، ئانار شەربىتى قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

كېسەللىك ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، باچكا گۆشى، شوۋىگۇرۇچ، ئۆگرە ئاش، ئۇسۇڭ، تەرخەمەك، ھۆل قاپاق، قارىئۆرۈك، تاۋۇز، ئامۇت قاتارلىقلار

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

يەڭگىل ھەرىكەتلەرنى قىلدۇرۇپ داۋالاش، مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، لوڭقا قويۇش، قان ئېلىش، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، سومەن يېغى، بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى)، زىماد قىلىش (مەسىلەن، ئاق سەندەل، بابۇنە، ئىككىلىمىلىك، ئاق لالە گۈلى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار (مەسىلەن، كافۇر، لىمون، زەپەر، قارىمۇچ)، غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغان مايلىق، تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. مەسىلەن، تۇزلانغان گۆش، تۇخۇم قورۇمىسى، پولۇ، سامسا، ئاچچىق ئانار، كۆكسۇلتان، پىياز، كۇدە ئۇنىڭدىن باشقا زىيادە كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، ئىسسىق ياكى سوغۇقتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇشتىن ساقلىنىش كېرەك.

⑥ ئومۇمىي بەدەننى، جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى دىبدىلۋەرت، جاۋارىش ئامىلە، جاۋارىش ئۇد قاتارلىقلار

3. پۇتۇنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

پۇتۇنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش تەلەپ قىلىنىدۇ. چۈنكى بۇ جىگەر كېسەللىكلىرىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچى ياكى ئەڭ خەتەرلىك باسقۇچى بولغاچقا جىددىي داۋالاش تەلەپ قىلىنمىسا بولمايدۇ. شۇڭا بۇ باسقۇچتا دورا ۋە باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ ئۈنۈمى ئانچە ياخشى بولمايدۇ. ئوپېراتسىيىدىن كېيىن كېسەللىك ئەھۋالى تۇراقلاشقاندا ئاندىن جىگەرنى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى دىبدىلۋەرد، ئانار شەربىتى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. ئۇنىڭدىن باشقا سىرتىدىن تەگكەن ھەر خىل زەربىلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان پۇتۇنلۈك بۇزۇلۇش بولسا، ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالىنىدۇ.

يېمەك - ئىچمەك ۋە پەرھىز جەھەتتە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە سۆزلەنگەن يېمەك - ئىچمەكلەر ئەھۋالغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ. باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىمۇ شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە سۆزلەنگەن ئۇسۇللاردىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ

ئىككىنچى باب خادىمى ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خادىمى ئەزا رەئىس ئەزالارنىڭ باشقۇرۇشى ئاستىدا باشقا ئەزالارغا مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدىغان، باشقا خادىمى ئەزانى ۋاستە قىلىپ، ئۆزىنىڭ خىزمىتىنى داۋاملاشتۇرىدىغان ئەزا بولۇپ، بەدەننىڭ تۈرلۈك پائالىيەتلىرى ئۈچۈن ئىنتايىن زۆرۈر. بۇ ئەزالارمۇ ئۆز نۆۋىتىدە رەئىس ئەزالارغا تەسىر كۆرسىتىپ تۇرىدۇ ھەم رەئىس ئەزالارنىڭ باشقۇرۇشى ئاستىدا ئۆز خىزمىتىنى جارى قىلدۇرىدۇ.

خادىمى ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن قايسى خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىنى بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ۋە يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. نۆۋەتتە خادىمى ئەزالاردا كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى تونۇشتۇرۇلىدۇ.

§1. كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما قاتارلىق ئەزالار يۈرەك قان تومۇرىنىڭ ۋاستىسى ئارقىلىق بەدەن ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئوكسىگېننى سىرتقى مۇھىتتىن قوبۇل قىلىپ قان ئايلىنىشقا يەتكۈزۈپ بېرىش ۋە بەدەندە ھاسىل بولغان كاربون (IV) ئوكسىدنى سىرتقا چىقىرىشتىن ئىبارەت مۇھىم ۋەزىپىنى ئۈستىگە ئالغان خادىمى ئەزالار بولۇپ، ئۇلاردا كېسەللىك كۆرۈلسە بەدەننىڭ ماددا ئالمىشىش پائالىيىتى قالايمىقانلىشىدۇ.

كاناي، ئۆپكە، دىئافراگما ۋە كۆكرەك پەردىسىدىكى كېسەللىكلەر مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك دەپ ئۈچ تۈرگە ئايرىلىدۇ.

1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرى خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئىككى تۈرگە ئايرىلىدۇ.

1) خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرى، خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن، خىلتسىز ھۆل ئىسسىقتىن، خىلتسىز ھۆل سوغۇقتىن، خىلتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقنى ئىسسىقتىن بولغان، ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقنى سوغۇقتىن بولغان دەپ قاراپ، قارىمۇقارشى تەڭشەش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

(1) خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

①تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ھارارەت پەسەيتكۈچى، نەپەس راۋانلاشتۇرغۇچى ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن بىنەپشە، نىلوپەر چىلان قاتارلىقلارغا ئوخشاش. مۇرەككەپ دورىلاردىن لوئوقى سەرپىستان، بىنەپشە شەربىتى قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگمىدىكى ھارارەتنى پەسەيتىدىغان، يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق گۆشى، توخۇ گۆشى، كاشكاپ ئېشى، ئۈگرە، يۇمغاقسۇت، ئۇسۇڭ، نەشپۇت، كۆك ئۈزۈم قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل ئۇسۇل بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ ياغلاش (بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

كاناي، ئۆپكە، دىئافراگما، كۆكرەك پەردىسىنىڭ ھارارىتىنى ئۆرلىتىۋېتىدىغان، فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن دارچىن، زىرە. مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش كۇمۇنى، جاۋارىش جالىنوس. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، ئات گۆشى، قىيما شورپىسى، مائوللەمى، سامساق، سۇكپىياز، قىزىل ئۈزۈم، ياڭاق. ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت ئىشلەش ۋە كۆپ ھەرىكەت قىلىش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلتسىز ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① دورا بىلەن داۋالاش

كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى ۋە دىئافراگمىنىڭ ھارارىتىنى تەڭشىگۈچى، نەپەس ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىنى ياخشىلىغۇچى، قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ئەنسىل، زۇپا. چۇچۇكبۇيا يىلتىزى مۇرەككەپ دورىلاردىن لوئوقى بادام، لوئوق چىلغوزا قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى ۋە دىئافراگما ھارارىتىنى تەڭشىگۈچى، نەپەس ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىنى ياخشىلىغۇچى، قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پاقلان گۆشى، باچكا گۆشى، ئۇگرە ئاش، قىيما شورپىسى، سامساق، سۇگپىياز، بادام مېغىزى، قوقاستا پىشۇرۇلغان بېھى قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قايناق سۇ، خام خىش)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش (كۆن نۇرىغا قاقلاش)، ياغلاش (زەيتۇن يېغى، ئېرىك قويىنىڭ دۇمبە يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگمىدىكى ھارارەتنى تۆۋەنلىتىدىغان، نەپەس پائالىيىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ئەينۇلا، بىنەپشە قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن بىنەپشە شەربىتى، قۇرسى كافۇر قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن بېلىق، كالا گۆشى، لازا، يۇمغاقسۈت، نەشپۈت، كۆك ئۈزۈم قاتارلىقلار. كۆپ ئۇخلاشتىن، سوغۇق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2) خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى ۋە دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، ۋە دىئافراگما كېسەللىكلىرى ئادەتتە غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن، غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى ۋە دىئافراگما كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل تۆت خىلت بولغاچقا قان خىلتىدىن باشقا خىلتلارغا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلىدۇ. قان خىلتىغا قارىتا قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا شۇ خىل ئۆزگىرىشكە قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن

كېيىن نەپەس راۋانلاشتۇرغۇچى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش ئارقىلىق داۋالىنىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگمىنىڭ خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلغا نەپەس راۋانلاشتۇرغۇچى، هارارەت پەسەيتكۈچى هۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى. بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، هارارەت پەسەيتىدىغان نەپەس راۋانلاشتۇرىدىغان، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوئلۇقى سەرپىستان، لوئلۇقى خەشخاش، لوئلۇقى بىنەپشە قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

هارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، شوۋىگۈرۈچ، ئارپا ئېشى، يۇمغاقسۇت، پالەك، ئامۇت، كۆك ئۈزۈم قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈش (سوغۇق سۇ، مۇز بىلەن)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش. سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش (مەسىلەن، قاپاق يېغى، بىنەپشە يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

هارارەت پەيدا قىلىدىغان، نەپەس ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن زەپەر، پىلپىل، قارىمۇچ قاتارلىقلارغا ئوخشاش. مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى سوم، ھەببى شىپا قاتارلىقلارغا ئوخشاش. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن تۆگە گۆشى، پولۇ، ياڭاق، سامساق قاتارلىقلارغا ئوخشاش. ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى ۋە دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي ئۆزگەرگەن قان خىلتىدىن بولسا شۇ خىل قان خىلتىنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا، نەپەس راۋانلاشتۇرغۇچى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، سەرپىستان، ئاچچىق بادام مېغىزى، بېھى ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلاربىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش ئامىلە، ئىترىفىل زامانى قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق گۆشى، چۈجە گۆشى، ئۈگرە، شوۋىگۈرۈچ، ئۇسۇك، پالەك، نەشپۈت، ئاپېلسىن.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز بىلەن)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، قان ئېلىش، لوڭقا قويۇش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، نەپەس ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن رەۋەن، پىلپىل. مۇرەككەپ دورىلاردىن ماددەتۇلھايات، جاۋارىش مىشكى قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، تۆگە گۆشى، سامساق، سوڭپىياز، ياڭاق، قوغۇن قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا كۆپ ئۇخلاش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش، ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت ئىشلەش ۋە پائالىيەت ئېلىپ بېرىش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش لازىم.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا شۇ خىل خىلىتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا نەپەس راۋانلاشتۇرغۇچى، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، زۇپا، ئەنىسۇن قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن نەپەس راۋانلاشتۇرغۇچى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، زۇپا شەربىتى، خېمىرى مەرۋايىت، مەجۇنى زۇپا قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

نەپەسنى راۋانلاشتۇرغۇچى، كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى دىئافراگما جۈملىدىن ئومۇمىي بەدەننىڭ ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، مائۇللەھمى، ئۈگرە، سەۋزە، سامساق، خورما قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قايناق سۇ، خام خىش)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (كۈن نۇرىغا قاقلاش)، ياغلاپ داۋالاش (ھەر خىل ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش مەسىلەن، زەيتۇن يېغى، قويننىڭ دۇمبە يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەنگە سوغۇقلۇق يەتكۈزىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىكى دورا ۋە يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كافۇر، زىخ، لىمون. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، مەتبۇخى ھىلىلە قاتارلىقلار. يېمەك - ئىچمەكلەردىن بېلىق، شوۋىگۈرۈچ، لەگپۇڭ، يۇمغاقسۈت، سېمىزئوت، قارىئۈرۈك، ئاپېلسىن قاتارلىقلار. قاتارلىقلاردىن ھەم سوغۇق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش، كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتتىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتتىن بولغان بولسا شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا نەپەس راۋانلاشتۇرغۇچى، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بېرىلىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، زۇپا، چۈچۈكبۇيايىلتىزى، چىلغۇزا مېغىزى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، نەپەس راۋانلاشتۇرغۇچى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەنجۈر شەربىتى، ئەنسىل شەربىتى، لوئۇق چىلغۇزا قاتارلىقلار.

③ يېمەك - ئىچمىكى

نەپەس راۋانلاشتۇرىدىغان، بەدەندە ھارارەت پەيدا قىلىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كەكلىك گۆشى، ئارپا ئۇمىچى، ئۇگرە، سامساق، سۇگپىياز، خورما قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەرىكەت قىلدۇرۇش، مۇۋاپىق تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش (قايناق سۇ)، مۇۋاپىق ئۇخلىتىش، ياغلاش (قوي يېغى، بادام يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان دورىلار ۋە يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن سېمىزئوت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن بىنەپشە شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى قاتارلىقلار. يېمەك - ئىچمەكلەردىن بېلىق، كالا گۆشى، قىيما شورپىسى، شوۋىگۈرۈچ، كەرەپشە، قاپاق، ئامۇت، لىمون. ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇشتىن، كۆپ ئۇخلاشتىن ياكى زىيادە كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى ۋە دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى ۋە دىئافراگمىنىڭ شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى ئۆلارنىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىنىڭ غەيرىي نورمال ھالەتكە ئۆزگىرىپ قېلىشىغا قارىتىلغان. بۇ خىل شەكىل ئۆزگىرىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئېغىرلاشقان باسقۇچى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا شۇخىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىل دورىلىرىنىڭ تەركىبىگە كېسەللىك خاراكتېرىگە مەخسۇس تاللانما تەسىرلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

1) مۇسھىل، مۇنزىج بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىجىغا كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ئەنسىل، شۇمشا ئۇرۇقى، زۇپا قاتارلىقلار. يۆتەل كۆچلۈك بولسا يۆتەل پەسەيتكۈچى دورىلار، مەسىلەن، پوستى خەشخاش، سەرپىستان بېھى ئۇرۇقى قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

(1) ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك بولسا ئەنسىل شەربىتى، زۇپا شەربىتى بېرىلىدۇ.

(2) ئەگەر سپازمىلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا سپازمىنى بوشاتقۇچى دورىلارنى بېرىلىدۇ. مەسىلەن، خەشخاش شەربىتى، لوئۇق سەرپىستان.

(3) ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ئۆسمە ھۈجەيرىلىرىنىڭ تەرەققىياتىنى تىزگىنلىگۈچى، بوشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، سۇفۇپى سەرتان، مەجۇنى مارى ئافئا قاتارلىقلار.

3) قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، خېمىرى مەرۋايىت، ئەبرىشىم شەربىتى، جاۋارىش ئامىلە، داۋائىلمىشكى قاتارلىقلار.

4) يېمەك-ئىچمەكلەر بىلەن داۋالاش

ئاسان ھەزىم بولىدىغان، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان، نەپەس راۋانلاشتۇرىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، توخۇ گۆشى، شوۋىگۇرۇچ، ئارپا ئېشى، خورما، نەشپۈت، يۇمغاقسۇت، ئوسۇك قاتارلىقلار.

5) باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق بولغان ھەرىكەتلەرنى قىلدۇرۇش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش: كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولسا مۇتلەق ئارام ئالدۇرۇش، قان ئېلىش، ياغلاش، ھەر خىل ياغلار بىلەن ياغلاش (مەسىلەن، گۈل سەۋسەن يېغى، بادام يېغى)، تۈمانلاشتۇرۇپ داۋالاش: نەپەس راۋانلاشتۇرىدىغان بەلغەم بوشىتىدىغان دورىلارنى تۈمانلاشتۇرۇش ماشىنىسىغا سېلىپ تۈمانلاشتۇرۇپ داۋالاش (مەسىلەن، ئاق لەيلى قاتارلىقلار بىلەن) بىخسۇس،

زىماد قىلىش، ھەر خىل ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار بىلەن زىماد تەييارلاپ سىرتىدىن چىپىلىدۇ (مەسىلەن، ئىككىلىلمىلىك، ھەمىشباھار،، ئاق لەيلى، شوخلا)، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، (قايناق سۇ)، داغلاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

6) پەرھىز

غىدىقلىغۇچى، تەستە سىڭىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. مەسىلەن، تۇزلانغان بېلىق، كالا گۆشى، پولۇ، مانتا، سامسا، كۆكسۇلتان، تاۋۇز، لازا، كۈدە قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا زىيادە كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، ئىسسىق ياكى سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇشتىن ساقلىنىدۇ.

3. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

بۇ ئەزالاردىكى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىك-لىرىنىڭ ئاقىۋىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، جاراھەت پۈتتۈرگۈچى ۋە جاراھەتنى تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قۇرسى سەرتان، سۇفۇفى سەرتان، سۇفۇفى ناباشىر، سۇفۇفى كەھرىۋا، ئۇنىڭدىن باشقا سىرتىدىن تەگكەن ھەر خىل زەربىلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا، ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئاخىرىدا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش مەقسىتىدە دورا بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوئۇقى چىلغۇزا، لوبۇبى كەبىر، ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل كەبىر، خېمىرى مەرۋايىت قاتارلىقلار.

يېمەك-ئىچمەك پەرھىزى جەھەتتە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە سۆزلەنگەن يېمەك - ئىچمەكلەر ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىمۇ شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە سۆزلەنگەن ئۇسۇللاردىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

§2. قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

قىزىلئۆڭگەچ-ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلارنى ئاشقازانغا يەتكۈزۈپ بېرىدىغان كانال شەكىللىك ھەزىم قىلىش سىستېما ئەزالىرىنىڭ بىرى. قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك دەپ ئۈچ خىل بولىدۇ.

1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

قىزىلئۆڭگەچنىڭ مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

1) خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش

قىزىلئۆڭگەچنىڭ خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن، خىلتسىز ھۆل ئىسسىقتىن، خىلتسىز ھۆل سوغۇقتىن، خىلتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ.

ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقنى ئىسسىقتىن بولغان، ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلەرنى سوغۇقتىن بولغان دەپ قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولمىغاچقا، مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ. بەلكى سەۋەبچى بولغان ئامىلغا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ھارارەت پەسەيتكۈچى ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن، سېمىزئوت، يۇمغاقسۈت، تەمرى ھىندى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش فەۋاكى، ئەرقى شوخلا. ئەرقى كاسىنە قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

② يېمەك - ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، چۈجە گۆشى سۈتلۈك شويلا، ماش گۈرۈچ ئاش، يۇمغاقسۈت، ئۇسۈك، ئاپېلسىن، قارىئۆرۈك قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى داۋالاش

سوغۇق ئۆتكۈزۈش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاش(بادام يېغى، بىنەپشە يېغى)، زىماد قىلىش (ئاق سەندەل، كاسىنە سۈيى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەللىك دورا ۋە يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن قەلەمپۇر، دارچىنغا ئوخشاش. مۇرەككەپ دورىلاردىن ماددەتۇلھاياتقا ئوخشاش. ھەببى قوقىياغا ئوخشاش. يېمەك - ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، قوتاز

گۆشى، پولۇ، مانتا، سۇگپىياز، زەنجىۋىل، ياڭاق، خورما قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلتىسىز ھۆل سوغۇق، ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

موسكۇل توقۇلمىلارنى چىڭىتىدىغان بەدەندە ھارارەت پەيدا قىلىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن قەلەمپۇر، دارچىن بوزغۇغا. مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش مىشكى، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

بەدەندە ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، ئارتۇق ھۆللۈك ۋە سۇغۇقلۇقنى تەڭشەيدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پاقلان گۆشى، باچكا گۆشى، مائۇللەھمى، پۇرچاق ئېشى، ئۆگرە، پىياز، پىننە، خورما، قوغۇن قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈش (قايناق سۇ، تۇز)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش (كۆن نۇرىغا قاقلاش)، ياغلاش (مەسىلەن، قەلەمپۇر يېغى، دارچىن يېغى)، زىماد قىلىش (مەسىلەن، زىغىر، شۇمشا، سېرىقچېچەك) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

سوغۇق تەبىئەتلىك، بەدەندە ھۆللۈك پەيدا قىلىدىغان، بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كافۇر، تەمرى ھىندى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ئەرقى كاسنە، قۇرسى كافۇر. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن بېلىق، غورا ئېشى، سۈتلۈك شويلا، يۇمغاقسۈت، سېمىزئوت، ئەينۇلا، تاۋۇز.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2) خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرى، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن، غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولغاچقا، قان خىلتىدىن باشقا خىلتلارغا ئالدى بىلەن مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلىدۇ. قان خىلتىغا قارىتا قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى بۇ كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا شۇ خىل خىلت ئۆزگىرىشىگە قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلغا ئىدىقلىنىشنى ئازايتقۇچى ھارارەت پەسەيتكۈچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئىسپىغول قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى سوغۇق تەبىئەتتىكى ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش ئامىلە، ئىترىفىل كەشنىز قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كۆك ماش ئېشى، ئارپا ئېشى، كوچا ئاش، يۇمغاقسۇت، ئوسۇك، ئاپېلسىن، تاۋۇز قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش (مەسىلەن، قاپاق يېغى، بىنەپشە يېغى)، زىماد چېپىش (مەسىلەن، سەندەلنى ئەرقى كاسنىگە سۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھەزىمگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، بەدەندە ھارارەت پەيدا قىلىدىغان دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن زەپەر، ئىپار، سۆرۈنجان. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى سۆرۈنجان، ھەببى ئازاراقى قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ئات گۆشى، تۆگە گۆشى، پولۇ، كاۋاپ، پىياز، سامساق، ياڭاق، خورما.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، ئىسسىق مۇھىتتا ئىشلەش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولسا شۇ خىل قان خىلتىنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا ئىدىقلىنىشنى ئازايتقۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

②قۇۋۋەلىگۈزى دورىلارنى بېرىش

ئومۇمي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش، ئۇد شەربىتى، پەرىيادىدۇس قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمەكلەر بىلەن داۋالاش

ھارارەت پەسەيتىدىغان، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، ئۆگرە، ئارپا ئېشى، يۇمغاقسۇت، ئوسۇك، ئالما، ئانار قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈش (سوغۇق سۇ، مۇز بىلەن) ئارام ئالدۇرۇش، قان ئېلىش، قانلىق لوڭقا قويۇش، ياغلاش (مەسىلەن، بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى، قاتارلىقلار بىلەن ياغلىنىدۇ). زىماد چېپىش (مەسىلەن، شۇمشا، يۇمغاقسۇت، زىغىر، ئارپا قاتارلىقلارغا ئوخشاش) قاتارلىق ئۇسۇللەر تاللاپ قوبۇل قىلىنىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەت پەيدا قىلىدىغان ھەزىمگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. مەسىلەن، قۇتاز گۆشى، ئات گۆشى، پولۇ، كاۋاپ، ياڭيۇ، زەنجىۋىل، پىياز، زىرە، پىننە، چۈچۈمەل ئانار قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا، كۆپ ئۇخلاشتىن، ھۆل يېغىنلىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇشتىن تەستە ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا قىزىلئۆڭگەچنىڭ غىدىقلىنىشىنى ئازايتقۇچى، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئودھىندى، پىستە شاكىلىنىڭ پوستى قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش دارچىن، جاۋارىش ئود، جاۋارىش زەر ئۈنى قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمەكلەر بىلەن داۋالاش

غىدىقلىنىشنى ئازايتقۇچى، بەدەننى قىزىتقۇچى سۇيۇق ـ سەلەڭ ئاسان ھەزىم بولىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، پاقلان گۆشى شورپىلىرى، مائۇللەھمى، بۇغداي ئېشى، يېسىۋىلەك، پىننە، خورما، تاتلىق ئانار قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ، تۇز)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (كۆن نۇرىغا قاقلاش)، ياغلاپ داۋالاش (ھەر خىل ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش مەسىلەن، زەيتۇن يېغى، قۇستە يېغى)، هورداپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەنگە سوغۇقلۇق يەتكۈزىدىغان سوغۇق تەبىئەتتىكى دورا، يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: ئەپىنۇلا، بىنەپشە. مۇرەككەپ دورىلاردىن:ھەببى بىنەپشە، جاۋارىش فەۋاكى. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن: بېلىق، توخۇ قورۇمىسى، كاۋاپ، ياڭيۇ، سۇڭپىياز، تاۋۇز، تەرخەمەك قاتارلىقلار پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، سوغۇق ئۆتكۈزۈش، كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان بولسا شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا قىزىلئۆڭگەچنىڭ غىدىقلىنىشىنى ئازايتقۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، بابۇنە، ئىككىلمىلىك قاتارلىق.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قۇرسى ئەفئى، جاۋارىش ئامىلە، ئامىلە نوشدارى قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمەكلەر بىلەن داۋالاش

غىدىقلىنىشنى ئازايتقۇچى، بەدەننى قىزىتقۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قۇشقاچ گۆشى، باچكا گۆشى، سۈت شويلا، بۇغداي ئۇمىچى، سامساق، بەسەي، قوغۇن، ئۈزۈم، جىغان قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈش (مەسىلەن، تۇز، كېپەكنى قىزىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش: مۇۋاپىق تەنتەربىيە پائالىيەتلىرىنى قىلدۇرۇش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بادام يېغى، قوي يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان دورىلار ۋە غىدىقلىغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: كافۇر، بالادۇر. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، ھەببى پەرپىيۇن، يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن قوتاز گۆشى، كالا گۆشى، گۆش گىردە مانتا، پولۇ، زەنجىۋىل، پىياز، لازا، دادۇر، خاسىڭ قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق

مۇھىتتا ئۆزۈن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش ياكى كۆپ ھەرىكەتتىن ساقلىنىش كېرەك.

3. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرى دېگەندە، قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئانا ـ تومۇرلۇق تۈزۈلۈشىنىڭ غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قېلىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، بۇ خىل شەكىل ئۆزگىرىش كېسەللىكلىرى كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرىنىڭ ئېغىرلاشقان باسقۇچى. شۇڭا، بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا دەسلەپتە مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا كېسەللىك خاراكتېرىگە قاراپ مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ (مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك بولسا ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، شوخلا، بابۇنە). يارا خاراكتېرلىك بولسا يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرگۈچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ (مەسىلەن مەستىكى، كەھرىۋا). ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا رۇسۇت ئەنزۇرۇت، بىخ سۇس قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مەخسۇس داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

① ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك بولسا ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرقى شوخلا، ئىترىفىل چۆبچىن قاتارلىقلار.

② يارا خاراكتېرلىك بولسا ھەببى ئەنزۇرۇت، قورسى روسۇت، مەتبۇخ ئەفتىمۇن قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

③ ئۆسمە خاراكتېرلىك بولسا مەجۇنى مارى ئەفئى، مەتبۇخ ئەپتىمۇن قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەكلەر بىلەن داۋالاش

ئاسان ھەزىم بولىدىغان سۇيۇق سەلەڭ، قىزىلئۆڭگەچنى غىدىقلىمايدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، مائۇللەھمى ئۇگرە، كاللەك سەي، پىننە، بېھى، جىغان قاتارلىقلار.

4) باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، كېسەللىك ئەھۋالىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان ھەرىكەتلەرنى قىلدۇرۇش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (مەسىلەن، لازېر نۇر). قان ئېلىش، ياغلاش (مەسىلەن، بابۇنە يېغى، زەيتۇن يېغى بىلەن) زىماد قىلىش (مەسىلەن، بابۇنە،

سېرىقچېچەك، زەيتۇن يېغى بىلەن). ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، كلىزما قىلىش (ئۈزۈلۈك كلىزمىسى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

غىدىقلىغۇچى، تەستە سىڭىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن. دورىلاردىن زەنجىۋىل، پىياز ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن، يېمەكلىكلەرنى تۇزلانغان بېلىق، كالا گۆشى، پولۇ، سامسا، لازا، كۆدە، دادۇر قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا كېسەللىك ئېغىر ۋاقىتدا كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش، تاماقنى زىيادە ئىسسىق يېمەسلىك، قاتتىق-قۇرۇق نەرسىلەرنى يېمەسلىك كېرەك.

6) ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئاملە نۇشدارى، جاۋارىش ئۇد، مائۇلئۇ سۇل شەربىتى قاتارلىقلار.

3. پۇتۇنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

پۇتۇنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرى كۆپىنچە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرىنىڭ ئاقىۋىتى بولۇپ، يارا ياكى جاراھەت شەكىللەنگەن بولسا جاراھەت پۈتتۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى سەرتان. ئەگەر تۈيۈقسىز سىرتقى مۇھىتتىن زەربە تېگىش تۈپەيلى كېلىپ چىققان بولسا، ئەڭ ياخشىسى ئوپېراتسىيە قىلىنىدۇ.

ئاخىرىدا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئىترىفىل كەبىر، ئاملە نۇشدارى قاتارلىقلار.

يېمەك-ئىچمەك پەرھىز جەھەتتە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرى ۋە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن يېمەك-ئىچمەكلەر تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ ۋە مۇۋاپىق پەرھىزبۇيرىلىدۇ

باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىنىمۇ، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

§3. ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئاشقازان ۋە ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۈچ خىل بولىدۇ.

1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىك-لىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ۋە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ.

1) خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرى خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق، خىلتسىز ھۆل ئىسسىق، خىلتسىز ھۆل سوغۇق، خىلتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقنى ئىسسىقتىن بولغان، ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقتىن بولغىنىنى سوغۇقتىن بولغان دەپ قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولمىغاچقا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ، بەلكى سەۋەبچى بولغان ئامىلغا قارىتا تەگشىگۈچى دورىلار بېرىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەگشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتتىكى يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: قارىئۆرۈك، ئەينۇلا. مۇرەككەپ دورىلاردىن: لىمون شەربىتى، ئاچچىق ئانار شەربىتى قاتارلىقلار.

② يېمەك - ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان، ھەزىمگە ياردەم بېرىدىغان ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ، مەسىلەن، توخۇگۆشى، شوۋىگۈرۈچ، ئارپا ئېشى، يۇمغاقسۈت، سېمىزئوت، زىرىق، تاۋۇز قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، زىماد قىلىش (مەسىلەن، ئاق سەندەل، كاسىنە سۈيى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، غىدىقلىغۇچى، قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن پىلپىل، بالادۇر. مۇرەككەپ دورىلاردىن لوغانزىيا، ھەببى قوقىيا قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

يېمەك - ئىچمەكلەردىن: ئات گۆشى، پولۇ، ياڭاق، سۆگەيياز، ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش، كۆپ جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلىتسىز ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان ۋە ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەننى قىزىتىدىغان، ھەزىمگە ياردەم بېرىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: قارىمۇچ، پىلپىل. مۇرەككەپ دورىلاردىن: جاۋارىش دارچىن، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىقلار.

② يېمەك - ئىچمىكى

ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرىتىدىغان، ھەزىمگە ياردەم بېرىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، قوي گۆشى، پەرمۇدە، پولۇ، چامغۇر، پىننە، سەۋزە، ئانار، قوغۇن قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ، خام خىش بىلەن) ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش (كۇن نۇرىغا قاقلاش)، ياغلاش (قەلەمپۇر يېغى، دارچىن يېغى)، قۇم بىلەن داۋالاش، هورداپ داۋالاش، قان ئېقىتىپ داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ئاشقازاننى سوۋۇتىدىغان، ھەزىمگە تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: سۆرۈنجان، قارىئۆرۈك، مۇرەككەپ دورىلاردىن: قۇرسى كافۇر، جاۋارىش فەۋاكى. يېمەك - ئىچمەكلەردىن: بېلىق، قېتىق، لەگپۇك، يۇمغاقسۇت، پالەك، تاۋۇز، ئۆرۈك، شاپتۇل قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2. خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن، غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە كېسەللىككە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلت بولغاچقا، قان خىلتىدىن باشقا خىلتلارغا قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلت كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا شۇنىڭغا مۇناسىپ مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلىدۇ.

قان خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى بۇ خىل كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، ئۇنىڭغا قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. باشقا خىلتلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسىدا، ئالدى بىلەن شۇ خىل خىلتقا قارىتا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئوسۇك ئۇرۇقى.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش ئۇدتۇرۇش، جاۋارىش ئامىلە، ئىترىفىل كەشنىز قاتارلىقلار.

③ يېمەك - ئىچمەك بېرىپ داۋالاش

ھارارەت پەسەيتىدىغان، ھەزىمگە ياردەم بېرىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، شويلا، لەكپۇك، يۇمغاقسۇت، كەرەپشە، ئاپىلسىن، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، زىماد قىلىش (مەسىلەن، ھۆل كاسنە، ھۆل يەرلىك شوخلا)، قۇستۇرۇپ داۋالاش، مۇناسىۋەتلىك

دورىلارنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق قۇستۇرۇش (مەسىلەن، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، تۇرۇپ سۈيى)، كلىزما قىلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھەزىمگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، بەدەندە ھارارەت پەيدا قىلىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: ئاقمۇچ، جەدۋار. مۇرەككەپ دورىلاردىن: جاۋارىش جالىنوس، جاۋارىش مىشكى، ئات گۆشى، قۇلان گۆشى، كاۋاپ، گۆش گىردە، كۇدە، پىياز، ياڭاق، خورما قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا بەك ئىسسىقتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، ئىسسىق مۇھىتتا جىسمانىي ئەمگەك قىلىش، ھەددىدىن زىيادە كۆپ ھەرىكەت قىلىش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلىنىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان بولسا، شۇ خىل خىلتنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئامىلە، ئەينۇلا قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئامىلە نۇشدارى، قۇرسى تاباشىر قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، بېلىق گۆشى، ئارپا ئېشى، پۇرچاق ئېشى، يېسىۋىلەك، پالەك، ئالقات، بانان قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، قان ئېلىش، قانلىق لوڭقا قويۇش، زىماد قىلىش (مەسىلەن، زىغىر، ئاق لەيلى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھەزىمگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلۇدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن زەپە، قۇندۇز قەھرى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى ئازاراقى، لوغانىيا، يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن: قوتاز گۆشى، تۆگە گۆشى، پەرمۇدە، تۇخۇم پوشكىلى، كۇدە، قىزىلچا، ئۈزۈم، خورما قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا كۆپ ئۇخلاش، ھۆل-يېغىنلىق مۇھىتتا تۇرۇش، غىدىقلىغۇچى، تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل خىلىتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى، ئاشقازاننى قىزىتقۇچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، گۇلدارچىن، لاچىندانە.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاشقازاننى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش ئەنبەر، ماددەتۇلھايات، جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش زەنجىۋىل قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ھەزىمگە ياردەم بەرگۈچى، ئاشقازاننى قىزىتقۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قوي گۆشى، كېپىك گۆشى، مائۇللەھمى، پەرمۇدە، پىننە، زەنجىۋىل، ئەنجۈر قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قايناق سۇ، كېپەكنى قىزىتىپ قويۇش)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (كۈن نۇرىغا قاقلاش)، ياغلاپ داۋالاش (ھەر خىل ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش مەسىلەن، زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى)، قۇم بىلەن داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، قان ئېقىتىپ داۋالاش، قۇستۇرۇپ داۋالاش (مەسىلەن، سېرىقچېچەك، تۇرۇپ سۈيى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ئاشقازاننى سوۋۇتىۋېتىدىغان، ھەزىمنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان غىدىقلىغۇچى سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: تەرخەمەك ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش فەۋاكى، نوقۇئى تەمرى ھىندى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق، شوۋىگۈرۈچ، قېتىق، لەگپۇڭ، سېمىزئوت، يۇمغاقسۇت، قارىئۆرۈك، شاپتۇل قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش ۋە كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى، ئاشقازاننى قىزىتقۇچى، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، لاچىندانە ھىندى، بادام مېغىزى، شاقاقۇل قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاشقازاننى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش ئانارىن، ئامىلە نۇشدارى، جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش ئامىلە قاتارلىقلار.

③ يېمەك - ئىچمىكى

ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى، ئاشقازاننى قىزىتقۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قۇشقاچ گۆشى، ئۆردەك گۆشى، ئارپا ئېشى، ئۇگرە، پىننە، سەۋزە، ئۇجمە، قوغۇن قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (كېپەك، قايناق سۇ بىلەن)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش (مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلدۇرۇپ بەدەننى قىزىتىش ئۈچۈن چارە قىلىنىدۇ)، ئۇخلىتىپ داۋالاش (مۇۋاپىق ئۇخلىتىش ئارقىلىق بەدەندىن خۇراپ كەتكەن ھۆللۈكنى تولۇقلاش)، ياغلاپ داۋالاش (بادام يېغى، قوي يېغى)، هورداش ئارقىلىق داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، قۇستۇرۇپ داۋالاش (دورا ئارقىلىق قۇستۇرۇش) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان، ئاشقازاننى سوۋۇتىۋېتىدىغان دورا ۋە يېمەك - ئىچ - مەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: لىمون، زىخ. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، جاۋارىش تەمرى ھىندى. يېمەك - ئىچمەكلەردىن: بېلىق، كالا گۆشى، كۈچائاش، تۇرۇپ، پەمىدۇر، تاۋۇز، ئالقات قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، ھەرىكەت بەك كۆپ بولۇپ كېتىش ياكى ئۇيقۇنىڭ زىيادە كۆپ بولۇپ كېتىشىدىن ساقلىنىش كېرەك.

2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان ۋە ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىك-لىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكى دېگەندە، ئاشقازان ۋە ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىنىڭ غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قېلىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، بۇ خىل شەكىل ئۆزگىرىش كېسەللىكى كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئېغىرلاشقان باسقۇچى. شۇڭا، بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا دەسلەپتە مۇنزىج،

مۇسھىل بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن شۇ خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا كېسەللىك خاراكتېرىگە قارىتا مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، يالۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا يالۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، شوخلا، ھەمىشباھار قاتارلىقلار.

ئەگەر ئاشقازان تۆۋەنلەش كېسىلى بولسا، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى دورىلار مەسىلەن، قەلەمپۇر، دارچىن قاتارلىقلار.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىك خاراكتېرىگە قاراپ مەخسۇس داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(1) يالۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا، يالۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرقى شوخلا، نىلۇپەر شەربىتى قاتارلىقلار.

(2) تارىمۇشلارنىڭ بوشاپ كېتىش كېسىلى بولسا، پەي تارىمۇشلارنى چىڭىتقۇچى ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش ئودشىرىن، ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل كەبىر، جاۋارىش ئەنبەر، جاۋارىش قانىسە قاتارلىقلار.

(3) ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ئاغرىق پەسەيتكۈچى، ئۆسمىنىڭ چوڭىيىشىنىڭ ئالدىنى ئالغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، سۇفۇپى ماربى ئەفئى، يىلان شورپىسى، سىماب كۆشتىسى، مەجۇنى ئازاراقى قاتارلىقلار.

(4) زەھەرلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، قۇسۇشنى ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش مەقسىتىدە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش سەپەرجىلى مۇمسىك، قۇرسى ئۇد قاتارلىقلار.

(5) ئاشقازان ئاستى بېزى خىزمىتى ياخشى بولماسلىق سەۋەبىدىن ھەزىم بولۇش، ئىشتىھاسىزلىق ۋە باشقا كېسەللىكلەر كېلىپ چىققان بولسا، بۇنىڭغا قارىتا ئاشقازان ئاستى بېزى خىزمىتىنى ياخشىلاش، ھەزىم پەسەيتىش ئىشتىھانى ئېچىش مەقسىتىدە دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، قۇرسى كافۇر، قۇرسى زىبىابتۇس، ئاچچىق ئانار شەربىتى، لىمون شەربىتى، مەجۇنى ماسكەل بۆل، سوفۇپى زىيابىتۇس قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

3) يېمەك - ئىچمىكى

ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سۇيۇق - سەلەڭ يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، باچكا گۆشى، ئارپا ئېشى، پۇرچاق ئېشى، شوپلا، كۆك ماش، پۇرچاق، ئەنجۇر، بېھى قاتارلىقلار.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈش (قايناق سۇ، كېپەك بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش)، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇناسىپ ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (كۈن نۇرى، لازېر نۇرى بىلەن داۋالاش)، ياغلاپ داۋالاش (قەلەمپۇر يېغى، دارچىن يېغى)، قۇم بىلەن داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، قان ئېقىتىپ داۋالاش، قوستۇرۇپ داۋالاش، كلىزما قىلىپ داۋالاش، زىماد قىلىپ داۋالاش (مەسىلەن، زىغىر، ئاق لەيلى، بابۇنە، ئىككىلىلمىلىك) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

كۆچلۈك غىدىقلىغۇچى، تەستە ھەزىم بولىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يېمەكلىكلەردىن كالا گۆشى، تۇزلىغان بېلىق، كاۋاپ، پولۇ، لازا، كۆدە، دادۇر، شاپتۇل قاتارلىقلار. دورىلاردىن ھەببى سۆرۈنجان، بايادەيدوس قاتارلىق دورىلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولسا، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش، تاماق مىقدارى ئاز، قېتىم سانى كۆپ بولۇش، بىر قېتىمدا كۆپ يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم.

6) ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش مىشكى، جاۋارىش ئەنبەر، ئاملە نۇشدارى لۆلۈى، داۋائىلمىشكى، ماددەتۇلھايات قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

3. پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىك-لىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئاشقازان ۋە ئاشقازان ئاستى بېزىدىكى پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئاقىۋىتى بولۇپ يارا كېلىپ چىققان بولسا بۇنىڭغا قارىتا جاراھەت ئېغىزىنى پۇتتۇرۇش ئۈچۈن مۇناسىۋەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ (مەسىلەن، قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى تاباشىر). بۇنىڭدا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ. ئەگەر تۇيۇقسىز سىرتقى سەۋەبتىن تەگكەن زەربە تۈپەيلى ئاشقازان ۋە ئاشقازان ئاستى بېزىدە كېلىپ چىققان پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالىغان ياخشى.

ئاخىرىدا كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن دورا ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئاملە نۇشدارى لوئلوۋى، ئىترىس كەبىر، جاۋارىش ئاملە قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

يېمەك-ئىچمەك پەرھىزى جەھەتتە، مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردىكى يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاشتا سۆزلەنگەن

يېمەك ـ ئىچمەكلەر ئەھۋالغا قاراپ تەڭشەپ بېرىلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەردە ئىستېمال قىلىدىغان تاماقنىڭ مىقدارى ئاز، تۇرى كۆپ، قېتىم سانى كۆپ بولۇشى كېرەك.

بۇخىل كېسەللىكنى باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىدىمۇ شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكىدە سۆزلەنگەن داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

§4. ئۈچەي، مەقئەت ۋە قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئۈچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۈچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكـ ـلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئۈچەي، مەقئەت، قورساق پەردىسىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ.

1) خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۈچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۈچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرى خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى ەپ تۆت خىل بولىدۇ. ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقتىن بولسا، ئىسسىقتىن بولغان، ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقتىن بولسا، سوغۇقتىن بولغان دەپ قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلت بولمىغاچقا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ بەلكى سەۋەبچى بولغان ئامىلغا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۈچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: سېمىزئوت

ئۇرۇقى، ئۇسۇك ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن: جاۋارىش زىرىشكە، جاۋارىش سوماق، جاۋارىش لىمون قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

هارارەت پەسەيتىدىغان، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، ئارپا ئېشى، شوۋىگۇرۇچ، پالەك، يۇمغاقسۈت، ئامۇت، تاۋۇز، بانان قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، زىماد قىلىش (مەسىلەن، ھۆل يەرلىك شوخلا، ھۆل كاسىنە)، كلىزما قىلىپ داۋالاش (تۇز سۈيى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

هارارەت پەيدا قىلىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئۇچەي خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن زەنجىۋىل ئاقىر قەرھا، مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش كۇمۇنى، ھەببى جەدۋار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن توگە گۆشى، كالا گۆشى، پولۇ، كاۋاپ، كۇدە، سامساق، ياڭاق، خورما قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش، كۆپ جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلتىسىز ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۇچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇلى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەننى قىزىتىدىغان، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: لاچىندانە، قاقلە، دارچىن. مۇرەككەپ دورىلاردىن: جاۋارىش ئۇدشىرىن، جاۋارىش جالىنۇس، جاۋارىش مىشكى قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

هارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قوي گۆشى، كىيىك گۆشى، پەرمۇدە، شورپا، چامغۇر، سەۋزە، ئۇجمە، ئانار قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ، كېپەك)، نۇر بىلەن داۋالاش (كۈن نۇرى)، قۇم بىلەن داۋالاش، ھورداپ داۋالاش، قان ئېقىتىپ داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، داغلاپ داۋالاش (ئەمەن پېلىكى بىلەن داغلاش)، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

هارارەتنى تۆۋەنلىتىشۋېتىدىغان، ئۆچەي خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان هۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: سېمىزئوت ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن: قۇرسى كافۇر، ھەببى بىنەپشە. يېمەك-ئىچمەكلەردىن: بېلىق، كالا گۆشى، لەگپۇڭ، قېتىق، يۇمغاقسۇت، تۇرۇپ، تاۋۇز، بانان قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2) خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن، غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان ئۆچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىدە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولغاچقا، قان خىلىتىدىن باشقا خىلىتلارغا كېسەللىكنى قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىت كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا شۇنىڭغا مۇناسىپ مۇنزىج، مۇسهىل بېرىلىدۇ.

قان خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتى بۇ خىل كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇ خىل خىلىت ئۆزگىرىشىگە قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. بەدەندىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتى تەڭشىلىپ بولغاندىن كېيىن، ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسهىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتنىڭ مۇنزىج، مۇسهىلىغا ئۆچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى هۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، سېمىزئوت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى، ئۆچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش سوماق، جاۋارىش سەپەرجىلى، جاۋارىش ئامىلە قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمەكلەر بىلەن داۋالاش

ئۆچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان، هارارەت پەسەيتىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەرنى بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، قاپاق ئېشى، كۆك ماش ئېشى، يۇمغاقسۇت، هۆل قاپاق، ئۆرۈك، شاپتۇل قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز بىلەن سوغۇق ئۆتكۈزۈش)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، زىماد قىلىش (ئاق لەيلىگۈل، ھەمىشىباھار، ھۆل كاسىنىنى زىماد قىلىش)، قوستۇرۇپ داۋالاش (دورا ئارقىلىق قوسۇش)، كىلىزما قىلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ئۈچەي خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: قەلەمپۇر، قوۋۇشتى تەلخى قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن: ھەببى ئايارەنج، سوفۇپى ئاقىر قەرھا قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن: قوتاز گۆشى، ئات گۆشى، سامسا، تۇخۇم پوشكىلى، سامساق، كۇدە، ياڭاق، قىزىل قۇرۇق ئۈزۈم قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

بەك ئىسسىقتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۈچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

①تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن بولغان بولسا، شۇ خىل خىلىتنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى «تەبىئەت»نى كۈچەيتكۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش ئامىلە، ئامىلە نۇشدارى، قۇرسى تاباشىر، جاۋارىش ئۇد قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان، ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، چۈجە گۆشى، پاقلان گۆشى، ئارپا ئېشى، شوۋىگۈرۈچ، كەرەپشە، تەرخەمەك، ئامۇت، ئالقات قاتارلىقلار.

④ باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بېرىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز بىلەن سوغۇق ئۆتكۈزۈش)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، زىماد قىلىپ داۋالاش (زىغىر، ئاق لەيلى)، كىلىزما قىلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ئۆچەي خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: قىزىلمۇچ، ئاقمۇچ، قەلەمپۇر قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى تانكار، مەجۇنى بالادۇر. يېمەك-ئىچمەكلەردىن: قوي گۆشى، كالا گۆشى، پولۇ، سامسا، كۇدە، پىدىگەن، ياڭاق، خورما قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا كۆپ ئۇخلاش، ھۆل يېغىنلىق مۇھىتتا ياشاش، زىيادە كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىلىتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا ئۆچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، زىرە، قاقىلە، جۇۋنە قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ئۆچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش ئەنبەر، جاۋارىش ئۇد، ماددەتۇلھايات، داۋائىلمىشكى قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ئۆچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پاقلان گۆشى، ئوغلاق گۆشى، نوقۇت ئېشى، پەرمۇدە، سەۋزە، چامغۇر، ئەنجۈر، قوغۇن قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بېرىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قايناق سۇ، خام خىش بىلەن سوغۇق ئۆتكۈزۈش)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، نۇرغا قاقلاپ داۋالاش، دورا چېپىش (مەسىلەن، جوز بوزۇغىنى كاتەك تاشتا سۇرۇپ چېپىش)، قۇم بىلەن داۋالاش، داغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، ئەمەن پېلىكى بىلەن داغلاش)، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، قان ئېقىتىپ داۋالاش، قوستۇرۇپ داۋالاش (قوستۇرغۇچى دورىلار بىلەن قۇستۇرۇش)، مەسىلەن سىركە، سېرىقچېچەك، تۇرۇپ سۈيى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ئۆچەي خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، ئۆچەي ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان، غىدىقلىغۇچى سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: سۇماق، زىخ. مۇرەككەپ دورىلاردىن: سۇفۇفى زەھرى موھرى، قۇرسى كافۇر.

يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن: بېلىق، كالا گۆشى، شوۋىگۈرۈچ، لەگپۇڭ، يۇمغاقسۇت، ئوسۇڭ، شاپتۇل، تاۋۇز قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، كۆپ ئۇخلاش ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلىنىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۇچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل خىلىتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، بىستىپايەنجى، سەئدى كۇفى.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش ئۇد، ئامىلە نۇشدارى، جاۋارىش ئامىلە قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، هارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، پەرمۇدە، شورپا، پىننە، چامغۇر، بادام مېغىزى قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بېرىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (كېپەك، قايناق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش (مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلدۇرۇپ بەدەننى قىزىتىش)، ئۇخلىتىپ داۋالاش (مۇۋاپىق ئۇخلىتىپ ھۆللۈكنىڭ خوراپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش)، ياغلاپ داۋالاش (بادام يېغى، قوي يېغى)، هورداش ئارقىلىق داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، قوستۇرۇپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەن هارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان، ئۇچەي خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، غىدىقلىغۇچى دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: تەمرى ھىندى، قارىئۆرۈك. مۇرەككەپ دورىلاردىن: جاۋارىش فەۋاكىھ، جاۋارىش زىنخ قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن: بېلىق گۆشى، كالا گۆشى، قېتىق، شويلا، تۇرۇپ، پەمىدۇر، نەشپۈت، ئالگىرات قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇقتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىش، سوغۇق سۇ ئىچىش ۋە ھەرىكەتنىڭ زىيادە كۆپ بولۇشى ياكى ئۇيقۇنىڭ زىيادە كۆپ بولۇشىدىن ساقلىنىش كېرەك.

2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۇچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۇچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكى دېگەندە ئۇچەي، مەقئەت، قورساق پەردىسىنىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشى ۋە فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىنىڭ غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قېلىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئېغىرلاشقان باسقۇچى. شۇڭا بۇ خىل كسەللىكلەرنى داۋالاشتا دەسلەپتە مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا، خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا كېسەللىك خاراكتېرىگە قاراپ مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئەگەر ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بابۇنە، ئاق لەيلىگۈل قاتارلىقلار. ئەگەر ئۇچەي توسۇلغان بولسا، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، خىيارشەنبەر، تەرەنجىۋىل، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىك خاراكتېرىگە قاراپ مەخسۇس داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(1) ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئىتىرىفىل چۆپچىنى، ئەرقى شوخلا.

(2) توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش شەھرىياران، مەجۇنى خىيارشەنبەر، ھەببى تانكار، جاۋارىش مۇلەييىن قاتارلىقلار.

(3) ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ئۆسمىنىڭ چوڭىيىشىنىڭ ئالدىنى ئالغۇچى ئۆسمە ھۈجەيرىسىنى يوقاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى مارى ئەفئا، ھەببى سىماب كۇشتىسى، يىلان تالقىنى قاتارلىقلار.

(4) مەددە قۇرت كېسەللىكى بولسا، قۇرت ئۆلتۈرگۈچى دورىلارنى بېرىپ، داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئىترىفىل دىدان، ھەب چىلاپا قاتارلىقلار.

(5) ئەگەر تۇيۇقسىز ئۇچەي توسۇلۇپ قېلىپ ياكى چىگىلىپ قېلىپ بىمار بەك ئازابلىنىپ كەتسە، دەرھال ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك.

(6) ئەگەر بوۋاسىر بولسا، بوۋاسىر تۈگۈنچىسىنى يوقاتقۇچى يۇمشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ھەببى موقەل.

3) يېمەك ـ ئىچمىكى :

ئاسان ھەزىم بولىدىغان سۇيۇق ـ سەلەڭ يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كېپىك گۆشى، ئارپا ئېشى، شورپا، پالەك، ئوسۇك، ئۇجمە، ئامۇت قاتارلىقلار.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇناسىپ داۋالاش ئۇسۇلىنى تاللاپ قوللىنىلىدۇ. ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ، تۇز بىلەن)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق ھەرىكەتلەرنى قىلدۇرۇش، كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولسا، يەڭگىل ھەرىكەتلەرنى قىلدۇرۇش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (كۆن نۇرى، لازېر نۇر)، ياغلاپ داۋالاش (دارچىن يېغى، گۈل يېغى بىلەن)، قۇم بىلەن داۋالاش، داغلاپ داۋالاش (ئەممەن پېلىكى بىلەن داغلاش) قوستۇرۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، كىلىزما قىلىپ داۋالاش (مەسىلەن، سوپۇن سۈيى، قارا شېكەر، توغۇرغا)، زەھەر قايتۇرۇپ داۋالاش، زىماد قىلىپ داۋالاش (مەسىلەن، بابۇنە، ئىككىلىلمىلىك، شوخلا، گۈل يېغى)، ئارىشالىغا چۈشۈرۈش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش (ۋاننا قىلىپ داۋالاش، ئىسلاپ داۋالاش)، لوڭقا قويۇپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى ئەھۋالغا قاراپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

كۆچلۈك غىدىقلىغۇچى، تەستە ھەزىم بولىدىغان، ئۇچەي خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: سىماب، ھەببۇلمۇلۇك قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن: سۇفۇپى ھەجىرۇليەھۇت، ھەببى جەدۋار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، تۇزلىغان بېلىق، گۆش گىردە، كۆدە، سامساق، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولسا ھەرىكەت قىلماسلىق، تاماقنى بەك كۆپ يېمەسلىك كېرەك.

6. ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بىلەن داۋالاش. مەسىلەن، جاۋارىش مىشكى، ئامىلە نۇشدارى لولۇى، جاۋارىش ئەنبەر، ئامىلە نۇشدارى، داۋائىلمىشكى، ماددەتۇلھايات قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ.

3. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۈچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئۈچەي، مەقئەت، قورساق پەردىسىدىكى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا كۆرۈلىدۇ. ئەگەر يارا شەكىللەنگەن بولسا، يارا ئېغىزىنىڭ غىدىقلىنىشىنى ئازايتقۇچى، يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى تاباشىر، ھەببى مەستىكى قاتارلىقلار.

ئەگەر ئاقما شەكىللەنگەن بولسا، ئىچىدىن قان تازىلىغۇچى دورىلارنى بېرىش بىلەن بىرگە سىرتىدىن جاراھەت پۈتتۈرگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، شەربىتى ئۆشبە، ئەرقى چۆبچىن، ئەرقى شوخلا، مەجۇنى چۆبچىن قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. سىرتىدىن مەلھەمى ئۇششەق چېپىلىدۇ.

ئەگەر تۇيۇقسىز سىرتقى مۇھىتتىن تەگكەن ھەر خىل زەربىلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇنداق كېسەللىكلەرنى ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاپ كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئاملە نۇشدارى لۆلۆي، ئىترىفىل كەبىر، داۋائىلمىشكى، جاۋارىش مىشكى، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىقلار.

يېمەك-ئىچمەك پەرھىز جەھەتتە، مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە سۆزلەنگەن يېمەك-ئىچمەكلەردىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىدىمۇ شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە سۆزلەنگەن داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

§5. ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئۆت خالتىسى زاپاس ئۆت سۇيۇقلۇقىنى ساقلاپ جىگەر ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا ئۆت سۇيۇقلۇقى ئۈچەيگە ئۆتۈپ يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ياردەملىشىدۇ. شۇڭا، ئۆت خالتىسىمۇ خادىمىي ئەزا دەپ قارىلىدۇ. ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنىمۇ يۇقىرىقىلارغا ئوخشاشلا مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكى دەپ چوڭ ئۈچ تۈرگە بۆلۈشكە بولىدۇ.

1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرى خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرى ۋە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1) خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرى خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن، ھۆل ئىسسىقتىن، ھۆل سوغۇقتىن ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرى دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

بۇ تۈت خىل خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقتىن ۋە خىلتسىز ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقتىن دەپ ئىككى تۈرگە يىغىنچاقلاپ داۋالاشقا بولىدۇ.

بۇ خىل خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە خىلتتا ئۆزگىرىش بولمىغاچقا، خىلتقا قارىتا مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار بېرىلمەيدۇ. بەلكى ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەپ مىزاج بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقارغان كەيپىياتقا قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن ۋە ھۆل ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ھارارەت پەسەيتكۈچى، ھۆللۈك بىلەن قۇرۇقلۇقنى نورماللاشتۇرغۇچى، ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، شاھتەررە، كاسنە قاتارلىقلار، مۇرەككەپ دورىلاردىن ئەرقى كاسنە، لىمون شەربىتى، سىركەنجىبىن بۇزۇرى قاتارلىقلار.

② يېمەك - ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭىدىغان ھۆل سوغۇق ياكى قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئۆت خالتا خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق گۆشى توخۇ گۆشى، شويلا، ئارپا ئېشى، ئۇسۇك، يۇمغاقسۇت، شاپتۇل، نەشپۈت قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، مۇز پارچىسى، گۈلاب، ئاق سەندەل...) ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى...) ئۇۋۇلاپ داۋالاش... قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتىرىۋېتىدىغان، قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئۆت خالتىسىغا زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن سۆرىنجان، پىلپىل، پەرپيۇن... مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى بەرشىشا، ھەببى سۆرۇنجان، ھەببى ئازاراقى... يېمەك - ئىچمەكلەردىن ئات گۆشى، قوتاز گۆشى، توخۇم پوشكىلى، سامسا، كۆدە، پىياز، پىدىگەن، ياڭاق، خورما... قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا كۆپ ئىشلەش ياكى ئۇزۇن يول يۈرۈش، قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، زىيادە ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(2) خىلتسىز ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى، قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئۆت خالتا خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كەرەپشە ئۇرۇقى، روم بەدىيان، رەۋەن، ئىزخىر، غاپەس... مۇرەككەپ دورىلاردىن دىنار شەربىتى، ھەببى رەۋەن، شەربىتى بۇزۇرى قاتارلىقلار.

② يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كېيىك گۆشى، توشقان گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، پىنىئە، چامغۇر، سەۋزە، ئۈجمە، ئۈزۈم... قاتارلىقلار

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قىزدۇرۇلغان تۇز ياكى كېپەك...)، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، قەلەمپۇر يېغى، زەيتۇن يېغى...)، نۇر بىلەن داۋالاش (مەسىلەن، كۈن نۇرىغا قاقلاش...) ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئارىشاڭ بىلەن داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، داغلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغىنىنى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلەتكۈچى، ھۆل سوغۇق ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن تەمرى ھىندى، قارىئۆرۈك، سىمىزئوت ئۇرۇقى... مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، لىمون شەربىتى، ھەببى بىنەپشە... يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق گۆشى، كالا گۆشى، قېتىق، لەڭپۇڭ، شويلا، يېسىۋىلەك، تۇرۇپ، ياڭيۇ، تاۋۇز، شاپتۇل، ئەينۇلا قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە، ھۆل-يېغىنلىق سوغۇق مۇھىتتا ئىشلەش ياكى ئۇزۇن تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، كۆپ ئۇخلاش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

2) خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرى سەپرا، قان، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتلىرىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىشىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرى دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە خىلتتا غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش بولغاچقا، قان خىلتىدىن باشقا خىلتلارغا ئالدى بىلەن مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلىدۇ. قان خىلتىغا قارىتا قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

مۇنزىج، مۇسھىل ياكى تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە ئۆت خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، بېھى ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئۆت خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرقى گۈل، ئەرقى كاسنە، بېھى شەربىتى قاتارلىقلار.

③ يېمەك - ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭىدىغان ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق گۆشى، شوۋىگۈرۈچ، ئارپا ئېشى، قېتىق، كەرەپشە، يۇمغاقسۇت، تەرخەمەك، ئامۇت، بېھى، ئاپېلسىن، بانان قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، مۇز پارچىسى، سوغۇق سۇ، گۈلاب...)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى...)، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن بوزىدان، قارىمۇچ، زىراۋەندە قاتارلىقلار، مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى سۆرۈنجان، ھەببى ئازاراقى قاتارلىقلار، يېمەك - ئىچمەكلەردىن ئات گۆشى، تۆگە گۆشى، تۇخۇم پوشكىلى، سامسا، گۆشلۈك پولۇ، پىياز، سامساق، پىدىگەن، تۇز، خورما، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا كۆپ ئىشلەش ياكى ئۇزۇن يول يۈرۈش، قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، ئۇخلاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك، زىيادە ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەل- لىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان تەڭشىگۈچى دورىلار تەركىبىگە ئۆت خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، سۇماق، ئەينۇلا، قىيمىقۇ ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

خىلتقا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىپ بولغاندىن كېيىن، ئۆت خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرقى گۈل، ئەرقى كاسنە، قۇرسى تاباشىر قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭىدىغان قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كوچا ئېشى، ئارپا ئېشى، يۇمغاقسۇت، ئۇسۇڭ، چىلان، ئالقات، ئاپېلسىن قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، مۇز پارچىسى، سوغۇق سۇ، گۈلاب...)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان، ئۆت خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن خولۇنجان، زەپەر، زەنجىۋىل، مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى سۆئلەپ، ھەببى پەرپىيۇن، يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن تۇخۇم، كالا گۆشى، قوغۇن، خورما قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن يول يۈرۈش ياكى كۆپ ئىشلەش، قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىش، زىيادە ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە ئۆت خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، كەرەپشە ئۇرۇقى، رەۋەن، ئەپسەنتىن قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئۆت خالتا خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، دىنار شەربىتى، ھەببى رەۋەن، شەربىتى بۇزۇرى قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمەكلەر

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭىدىغان قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كېيىك گۆشى، كەپتەر گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، كۆدە، سەۋزە، چامغۇر، ئانار، ئۈزۈم، خورما قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بېرىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قىزدۇرۇلغان كېپەك ياكى تۇز)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، قەلەمپۇر، قۇستە يېغى)، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، ئارىشاڭ بىلەن داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش، داغلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئۆت خالتا خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزگۈچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن نىلوپەر، لىمون، قارىئۆرۈك مۇرەككەپ دورىلاردىن لىمون شەربىتى، قۇرسى كافۇر، بىھى شەربىتى، يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن بېلىق گۆشى، توخۇ گۆشى، لەگپۇڭ، قېتىق، شويلا، تۇرۇپ، ياڭيۇ، پەمدۇر، ئۆرۈك، نەشپۈت، ئەينۇلا قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ھۆل ـ يېغىنلىق سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش ياكى كۆپ ئىشلەش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، كۆپ ئۇخلاش، سوغۇق سۇ ئىچىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە ئۆت خالتا خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، چامغۇر ئۇرۇقى، كاۋا مېغىزى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئۆت خالتا خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ مەسىلەن، ئامىلە نوشدارى،ئامىلە نوشدارى لۇئلۇۋى قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى
هارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭىدىغان ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كەپتەر گۆشى، توشقان گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، سەۋزە، چامغۇر، بېدە، بادام مېغىزى، ئەنجۈر قاتارلىقلار.
④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش
ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قايناق سۇ ئېلىنغان گىرىلكا، دورا سۇلىرى...)، داغلاپ داۋالاش، ئارىشاڭغا چۆشۈرۈپ داۋالاش، هورداش ئارقىلىق داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.
⑤ پەرھىز
هارارەتنى تۆۋەنلىتىدىغان، ئۆت خالتا خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كافۇر، ۋاڭ ئۇرۇقى، مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، ھەبىي شىپا قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، كۆك ماش ئېشى، ئارپا ئېشى، ياڭيۇ، جاڭدۇ، موگۇ، ئەينۇلا، ئاپېلسىن، چىلان قاتارلىقلار.
ئۇنىڭدىن باشقا يەنە سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش ياكى كۆپ ئىشلەش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، ئۇخلاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك، كۆپ خىيال قىلىش، غەم ـ ئەندىشە، روھىي ئازاب چېكىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.
2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى
بۇ خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنىڭ يەنىمۇ بىر قەدەر ئېغىرلاشقان باسقۇچى بولۇپ، بۇ باسقۇچتا ئۆت خالتىسىنىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ باسقۇچتا داۋالاشنى چىڭ تۇتۇش ناھايىتى زۆرۈر. بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە ـ
1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش
بۇنىڭدا كېسەللىك قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن شۇ خىل خىلتقا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە شۇ خىل ئۆت خالتا كېسەللىكىنىڭ خاراكتېرىگە ماس كېلىدىغان يەككە دورىلارنى قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ياللۇغ قايتۇرغۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلاردىن چۆپچىن، ئۆشبە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى ، يەرلىك شوخلا قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر تاش چۈشۈش، تاش كەپلىشىش ئەھۋالى بولسا، تاش پارچىلىغۇچى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلاردىن ئوغرىتىكەن، قوغۇن ئۇرۇقى، بىخ كەبىر، ھەجىرەلىيەھۇت، تاۋۇز ئۇرۇقى

قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قۇرت پەيدا بولۇش ياكى قۇرت كەپلىشىش ئەھۋالى بولسا، قۇرت ئۆلتۈرگۈچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلاردىن بەرەنگى كابىلە، شاپتۇل غازىڭى، تېرموس، باقىلە قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۆت كاناللىرىدا يۇقىرىقىلاردىن باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن توسۇلۇش بولغان بولسا، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى، بۇزۇق ماددىلار جۈملىدىن غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى تازىلىغۇچى دورىلاردىن كاسنە، بىخ بەدىيان، بىخ كەرەپشە، زىخ قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، توسۇلۇش خاراكتېرلىك بولسا ئەرقى كاسنە، بۇزۇرى شەربىتى، دىنار شەربىتى، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ئىترىفىل كەبىر قاتارلىقلار. ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك بولسا، ئەرقى شوخلا، ئىترىفىل چۆپچىن، مەجۇنى ئۆشبە، ئەرقى چۆپچىن قاتارلىقلار. تاش چۆشۈش، تاش كەپلىشىش خاراكتېرلىك بولسا، ئەھۋال يېنىك بولسا تال شەربىتى، سۇفۇپى سەنگى سەرمائى، سۇفۇپى ھەجرۇليەھۇت قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولسا ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر قۇرت چۈشۈش، قۇرت كەپلىشىش خاراكتېرلىك بولسا ئىترىفىل دىدان، تال شەربىتى، ئىترىفىل قەمبىل، شاپتۇل غازىڭى مۇرابباسى، داۋائى لوك، ھەببى چىلافا قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەكلىك

كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ خىلىت ئېتىبارى بويىچە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەر قائىدە بويىچە بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كىيىك گۆشى، ئۆردەك گۆشى، شورپا، ئارپا ئېشى، شوۋىگۈرۈچ، كۆدە، يۇمغاقسۇت، سەۋزە، تەرخەمەك، چامغۇر، ئوسۇك، ئالما، نەشپۈت، قوغۇن، تاۋۇز، ئەنجۈر، شاپتۇل قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش ياكى ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، زىماد چېچىپ داۋالاش، ئىسسىق ياكى سوغۇق ئۆتكۈزۈش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5)پەرھىز

زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغان مايلىق، تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. دورا ھەم يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكىدە سۆزلەنگەن پەرھىز قائىدىسى بويىچە بولىدۇ (مەسىلەن، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار كافۇر، ۋالڭ ئۇرۇقى، زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار ئىلمەك پۇشتى، قۇندۇز قەھرى، قىچا، يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن تۇزلانغان گۆش، تۇخۇم پوشكىلى، سامسا، لازا، پىياز، پەمىدۇر قاتارلىقلار).

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش ياكى ئىشلەش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، غەم-قايغۇ، روھىي ئازاب چېكىش، ھەددىدىن زىيادە ھاياجانلىنىش، غەزەپلىنىش، ھاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

6)ئۆت خالتا خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، دىنار شەربىتى، ئەرقى كاسنە، مەتبۇخ ھېلىلە، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىقلار.

3. پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇلى

پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكى بولسا، سىرتقى زەخىملىنىش سەۋەبىدىن ياكى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكىنىڭ تەرەققىي قىلىپ ئاخىرقى باسقۇچقا بارغاندا ياكى ئەڭ ئېغىرلاشقاندا كېلىپ چىقىدىغان، ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ نورمال فىزىئو-لوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلۇش يۈز بەرگەن خەتەرلىك باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ. بۇ خىل پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى ئاساسەن ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىنكى خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن پەرۋىش قائىدىسى بويىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ. شۇڭا بۇ ھەقتە ئايرىم توختالمايمىز.

§6. بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرىمۇ مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ۋە پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشى خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ.

1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللى-كلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرى چوڭ جەھەتتىن خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ۋە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1) خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرى خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن، ھۆل ئىسسىقتىن، ھۆل سوغۇقتىن ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكى دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

بۇ تۆت خىل خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقتىن ۋە خىلىتسىز ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرى دەپ ئىككى تۈرگە يىغىنچاقلاپ داۋالاشقا بولىدۇ. بۇنىڭدا خىلىتتا ئۆزگىرىش بولمىغاچقا، خىلىتقا قارىتا مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار بېرىلمەيدۇ. بەلكى ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەپ مىزاج بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقارغان كەيپىياتقا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① يېمەك ـ ئىچمەكلىك بىلەن داۋالاش

ھارارەت پەسەيتكۈچى بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن يەرلىك شوخلا، كاكىنەچ، تەرخەمەك ئۇرۇقى قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن ئەرقى شوخلا، قۇرسى كاكىنەچ، قۇرسى بانادۇقش قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمەكلىك

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭىدىغان ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق گۆشى، توخۇ گۆشى، شويلا، ئارپا ئېشى، يۇمغاقسۈت، ئۇسۇڭ، پالەك، نەشپۈت، ئاپېلسىن قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، مۇز پارچىسى، سوغۇق سۇ، گۈلاب...)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى...)، زىماد چېپىپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

بۇنىڭدا ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان، قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ھەببۇلمۇلۇك، ھوماما، پەرپىيۇن، سۆرۈنجان... مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى سوم، مەجۇنى سۆرۈنجان، ھەببى جەدۋار... يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ـــ ئات گۆشى، تۆگە گۆشى، تۇخۇم پوشكىلى، كاۋاپ، سامسا، سامساق، پىياز، پىدىگەن، ياڭاق، خورما قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئىسسىق مۇھىتتا كۆپ ئىشلەش ياكى ئۇزۇن يول يۈرۈش، قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلىنىش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(2) خىلىتسىز ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشۈگۈچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا بەدەننى قىزىتقۇچى، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى، قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن قوغۇن ئۇرۇقى، بابۇنە، ئىكلىمىلىك، مۇرەككەپ دورىلاردىن ماددەتۇلھايات، جاۋارىش زەر ئۇنى، لوبۇبى كەبىر قاتارلىقلار.

② يېمەك - ئىچمىكى

بەدەننى قىزىتقۇچى، ئاسان سىڭىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كەپتەر گۆشى، توشقان گۆشى، گۆشلۈك پولۇ، پەرمۇدە، شورپا، چامغۇر، سەۋزە، قىزىلچا، ئەنجۈر، ياڭاق مېغىزى قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قىزدۇرۇلغان تۇز ياكى كېپەك...)، زىماد چېپىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، بابۇنە يېغى، سەۋسەن يېغى...)، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (مەسىلەن، كۈن نۇرىغا قاقلىنىش...)، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، ئارىشاڭ بىلەن داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، ئابزەن قىلدۇرۇپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلەتكۈچى، ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك بۆرەك، دوۋساق، سۈيدۈك يولى خىزمىتىنى سۇسلاشتۇرغۇچى، يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن قارىئۆرۈك، لىمون، كافۇر قاتارلىقلار، مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، لىمون شەربىتى، زىيابىت تىيىن قاتارلىقلار، يېمەك - ئىچمەكلەردىن بېلىق گۆشى، كالا گۆشى، لەڭپۇڭ، قېتىق، شويلا، تۇرۇپ، بەسەي، تاۋۇز، شاپتۇل، نەشپۈت قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ھۆل - يېغىنلىق سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش ياكى كۆپ ئىشلەش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، كۆپ ئۇخلاش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، روھىي ئازاب چېكىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

2) خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرى سەپرا، قان، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىشىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش

خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرى دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ. بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە خىلتتا غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش بولغاچقا، قان خىلتىدىن باشقا خىلتلارغا ئالدى بىلەن مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار بېرىلىدۇ. قان خىلتىغا قارىتا قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى كېسەللىك پەيدا قىلغان بولسا شۇنىڭغا خاس بولغان تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

مۇنزىج، مۇسھىل ياكى تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار، تەركىبىگە بۆرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، شوخلا، كاكىنەچ قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

مۇنزىج، مۇسھىل دورىلارنى بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى مۇقەۋۋىيات دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، سۇفۇفى بانادۇق، بانادۇق بۇزۇرى قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتكۈچى ئاسان سىڭدىغان، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق گۆشى، شوۋىگۈرۈچ، ئارپا ئېشى، پالەك، يۇمغاقسۈت، سەۋزە تەرخەمەك، نەشپۈت، ئاپېلسىن، بانان قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مۇز پارچىسى، سوغۇق سۇ قاتارلىقلار)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى)، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، زىماد چېپىش، ئابزەن قىلىش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىچىدىن مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئىسسىق تەبىئەتلىك، بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزگۈچى يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن قارىمۇچ، سۆئلەپ، سەقەنقۇر، پارپا قاتارلىقلار، مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى ئازاراقى، مەجۇنى سۆرۈنجان، مەجۇنى جىنتىيانا... يېمەك-ئىچمەكلەردىن ئات گۆشى، قۇتاز گۆشى، سامسا، تۇخۇم پوشكىلى، پىياز، پىدىگەن، سامساق، خورما، قوغۇن قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا كۆپ ئىشلەش ياكى ئۇزۇن يول يۈرۈش، قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلىنىش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىش، ئۇخلاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك، زىيادە ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان تەڭشىگۈچى دورىلار تەركىبىگە بۆرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى، كۆكنار ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قان خىلىتىغا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىپ بولغاندىن كېيىن، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، سۇفۇفى بانادۇق، قورسى بانادۇق، لوبۇبى سەغىر قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمەكى

هارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭىدىغان، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى بېلىق گۆشى، كوچا ئېشى، ئارپا ئېشى، يۇمغاقسۈت، تەرخەمەك، ئۇسۇڭ، ئاپېلسىن، بانان، نەشپۈت قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش، سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، كاتېتىر سېلىپ داۋالاش، زىماد چېپىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىچىدىن مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

هارارەتنى ئۆرلىتىۋېتىدىغان، بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ئۈشۈدۈر، ئاقىر قەرھا، هوماما قاتارلىقلار، مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى سۆرۈنجان، ھەببى، ھەببى ئازاراقى قاتارلىقلار، يېمەك-ئىچمەكلەردىن تۆگە گۆشى، ئات گۆشى، سامسا، كاۋاپ، سامساق، كۈدە، قوغۇن، خورما قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن يول يۈرۈش ياكى كۆپ ئىشلەش، قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىچ، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە بۆرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى، بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، زاراڭزا ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، ئەرمۇدىن دەرىخى ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى مۇقەۋۋىيات دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، جاۋارىش زەر ئۈنى، مەجۇنى سۆئلەپ، ماددەتۇلھايات قاتارلىقلار.

③ يېمەك - ئىچمىكى

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كېپىك گۆشى، كەپتەر گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، گۆشلۈك پولو، شورپا، پىياز، پىننە، سەۋزە، ياڭاق مېغىزى، قىزىل ئۈزۈم، خورما قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قىزدۇرۇلغان تۇز، كېپەك قاتارلىقلار)، ياغلاپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، ئارىشاڭ بىلەن داۋالاش، هورداش ئارقىلىق داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، كاتېتىر سېلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەت پەسەيتكۈچى، بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىنى سۇسلاشتۇرغۇچى، سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلمەيدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن قارىئۆرۈك، لىمون، كافۇر قاتارلىقلار، مۇرەككەپ دورىلاردىن لىمون شەربىتى، قۇرسى كافۇر قاتارلىقلار، يېمەك - ئىچمەكلەردىن بېلىق گۆشى، توخۇ گۆشى، قېتىق، لەڭپۇڭ، تۇرۇپ، يېسىۋىلەك، ياڭيۇ، ئۆرۈك، تاۋۇز، نەشپۈت قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ھۆل - يېغىنلىق سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش ياكى كۆپ ئىشلەش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى تۆپەيلىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىچ، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە بۆرەكنى

قۇۋۋەتلىگۈچى، بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، چىلغوزا، زاراڭزا مېغىزى، چامغۇر ئۇرۇقى، سۆئىلەپ مىسرى، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى مۇقەۋۋىيات دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى سەغىر، مەجۇنى سۆئىلەپ، داۋائى تەرەنجىبىن قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمەكلىكى

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭدىغان، ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توشقان گۆشى، قوي گۆشى، ئوغلاق گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، سەۋزە، چامغۇر، قىزىلچا، قىزىل ئۈزۈم، بادام مېغىزى قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، ئارىشاڭ بىلەن داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، كاتېتىر سېلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان، بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى خىزمىتىنى سۇسلاش ـ تۇرىدىغان، سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلمەيدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ـــ شادىنەج، خۇنسىياۋشان، كافۇر قاتارلىقلار، مۇرەككەپ دورىلاردىن سۇفۇپى سەنگى جاراھەت، قۇرسى كافۇر، لىمون شەربىتى قاتارلىقلار، يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن بېلىق گۆشى، توخۇ گۆشى، كوچا ئېشى، لەڭپۇڭ، قېتىق، تۇرۇپ، جاڭدۇ، ياڭيۇ، قارىئۆرۈك، شاپتۇل، تاۋۇز قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، ئۇخلاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك، كۆپ خىيال قىلىش، غەم ـ قايغۇ، روھىي ئازاب چېكىش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكى بولسا، خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكىنىڭ بىرقەدەر ئېغىرلاشقان باسقۇچى بولۇپ، بۇ باسقۇچتا بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قالىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ باسقۇچتا داۋالاشنى چىڭ تۇتۇش ناھايىتى زۆرۈر.

بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكىنىڭ داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1) مۇنزىج، مۇسهىل بېرىش

بۇنىڭدا كېسەللىك قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرىدا سۆزلەنگەن، شۇ خىل خىلىتقا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسهىل دورىلار تەركىبىگە داۋالىماقچى بولغان شۇ خىل كېسەلنىڭ خاراكتېرىگە ماس كېلىدىغان يەككە دورىلار قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلاردىن بابۇنە، ئىكلىلمەلىك، كاكىنەج، يەرلىك شوخلا قاتارلىقلار. تاش چۈشۈش، تاش كەپلىشىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، تاش پارچىلىغۇچى، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلاردىن ـ ھەجرۇلیەھۇت ئۇغرىتىكەن، سېرىقچېچەك، ئۇسۇك ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا ئەرقى شوخلا، ئەرقى كاكىنەج، قۇرسى بانادۇق، قۇرسى كاكىنەج، ئىترىفىل چۈچىن، مەجۇنى ئۆشبە قاتارلىقلار. تاش چۈشۈش ۋە تاش كەپلىشىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان توسۇلۇش بولسا سۇفۇپى شورە، سۇفۇپى ھەجرۇلیەھۇت، تال شەربىتى، ئۇغرىتىكەن شەربىتى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمىكى

كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ، خىلىت ئېتىبارى بويىچە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرىدا سۆزلەنگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەر قائىدە بويىچە بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كېيىك گۆشى، توشقان گۆشى، شورپا، ئارپا ئېشى، گۆشلۈك پولو، شوۋىگۈرۈچ، شويلا، سەۋزە، پالەك، چامغۇر، يۇمغاقسۇت، پىدىگەن، ئۇسۇك، ئالما، نەشپۈت، ئۈزۈم، بانان قاتارلىقلار.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، ئارىشاڭ بىلەن داۋالاش، كاتېتىر سېلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش، زىماد چېپىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغان مايلىق، تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. دورا ھەم

يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن پەرھىز قائىدىسى بويىچە بولىدۇ. مەسىلەن، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن كافۇر، ۋاڭ ئۇرۇقى، قارىئۆرۈك، لىمون قاتارلىقلار. زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن كۈچۈلا، سۆرۈنجان، قىچا قاتارلىقلار. يېمەك ئىچمەكلەردىن تۇزلانغان گۆش، تۇخۇم پوشكىلى، قىيمىلىق تائام (سامسا، گۆش گىردە، مانتا قاتارلىقلار)، لازا، پىياز، سامساق، پەمىدۇر، قوغۇن، تاۋۇز قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش ياكى ئىشلەش، زىيادە قىزىق ياكى زىيادە سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، غەم ـ قايغۇ، روھىي ئازاب چېكىش، ھەددىدىن زىيادە ھاياجانلىنىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

6) بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، «تەبىئەت» كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، مەجۇنى سۆئلەپ، جاۋارىش زەرئۇنى، داۋائى تەرەنجىبىن، جاۋارىش جالىنوس، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىقلار.

3. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكى بولسا سىرتقى زەخىملىنىش سەۋەبىدىن ياكى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكىنىڭ تەرەققىي قىلىپ ئاخىرقى باسقۇچقا بارغان، ئەڭ ئېغىرلاشقاندا كۆرۈلىدىغان ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلۇش يۈز بەرگەن خەتەرلىك باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ.

بۇ خىل پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرىنى ئاساسەن ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىنكى پەرۋىش خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش ۋە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق، سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن پەرۋىش قائىدىسى بويىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ.

§7. زەكەر، مەزى بېزى، ئۆرۈقدان، ئۆرۈق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

زەكەر، مەزى بېزى، ئۆرۈقدان، ئۆرۈق توشۇش نەيچىسى قاتارلىقلار ئىنسانلارنىڭ نەسىل قالدۇرۇش، كۆپىيىش ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان خادىمى ئەزالاردۇر. زەكەر، مەزى بېزى، ئۆرۈقدان، ئۆرۈق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۆرۈقدان، ئۆرۈق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

زەكەر، مەزى بېزى، ئۆرۈقدان، ئۆرۈق توشۇش نەيچىسىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ.

1) خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۆرۈقدان، ئۆرۈق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

زەكەر، مەزى بېزى، ئۆرۈقدان، ئۆرۈق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرى خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىقتىن بولغىنىنى ئىسسىقتىن بولغان، ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقتىن بولغىنىنى سوغۇقتىن بولغان دەپ قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلت بولمىغاچقا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ. بەلكى سەۋەبچى بولغۇچى ئامىلغا قارىتا تەدبىر ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۆرۈقدان، ئۆرۈق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەدبىرگۈچى دورىلارنى بېرىش

ھارارەت پەسەيتكۈچى، زەكەر، ئۆرۈقدان، مەزى بېزى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە، مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن — تەرخەمەك ئۇرۇقى، بىنەپشە. مۇرەككەپ دورىلاردىن نىلۇپەر شەربىتى، ھەببى بىنەپشە قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمەك

ھارارەت پەسەيتىدىغان ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، بېلىق گۆشى، ئارپا ئېشى، دۇغۇ ئېشى، پالەك، تەرخەمەك، ئامۇت، بانان قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، زىماد چېپىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەت پەيدا قىلىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك مەزى بېزى، ئۇرۇقدان خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن تانكار، زەرنىخ. مۇرەككەپ دورىلاردىن سۇفۇپى سەنگى جاراھەت، ھەببى جەدۋار. يېمەك - ئىچمەكلەردىن قۇتاز گۆشى، ئات گۆشى، پولۇ، كاۋاپ، كۇدە، سۆكپىياز، ياڭاق.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلتسىز ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەننى قىزىتقۇچى، ئۇرۇقدان، مەزى بېزى خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ئاقىر قەرھا، شاقاقۇل. مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى سۆئلەپ، مۇقەۋۋى باھ قاتارلىقلار.

② يېمەك - ئىچمىكى

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كېپەك گۆشى، كەكلىك گۆشى، پەرمۇدە، ئۆگرە، نوقۇت، چامغۇر، سەۋزە، ئەنجۇر، بادام مېغىزى قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ، خام خىش)، نۇر بىلەن داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، ھورداپ داۋالاش، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، زىماد قىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان، ئۇچەي خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كافۇر، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، زىخ شەربىتى. يېمەك - ئىچمەكلەردىن بېلىق، لەگمۈك، قېتىق، سېمىزئوت، ئۇسۇك، شاپتۇل، تاۋۇز قاتارلىقلار.

ئۈنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا كۆپ يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2) خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرى ـــ غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى، غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىدە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلت بولغاچقا، قان خىلتىدىن باشقا خىلتلارغا قارىتا قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلت كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇنىڭغا مۇناسىپ مۇنزىج، مۇسهىل بېرىلىدۇ.

قان خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى بۇ خىل كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇ خىل خىلت ئۆزگىرىشىگە قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسهىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسهىلىغا ئۇرۇقدان، مەزى بېزى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى هۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشىباھار، ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، جىنسىي قابىلىيىتىنى ياخشىلىغۇچى (باھى قۇۋۋەتلىگۈچى) دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوسۇك ئۇرۇقى، ئامىلە نۇشدارى، لوبوبى كەبىر، مەجۇنى سۆئلەپ، ماددەتۇلھايات قاتارلىقلار.

③ يېمەك - ئىچمەكلى

ھارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، پۇرچاق ئېشى، شوۋىگۈرۈچ، يۇمغاقسۇت، سېمىزئوت، ئاپېلسىن، بېھى قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز بىلەن)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، زىماد چېپىپ داۋالاش (ھۆل يۇمغاقسۇت، ھۆل يەرلىك شوخلا)، ياغلاپ داۋالاش (گۈل يېغى، بادام يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

جىنسىي قابىلىيەتكە تەسىر يەتكۈزىدىغان، ھارارەت پەيدا قىلىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن پارپا، ماھى زەھرەج. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەبىي ئەنزىروت، ھەببى تانكار. يېمەك - ئىچمەكلەردىن ئات گۆشى، تۆگە گۆشى، توخۇم پوشكىلى، توخۇم، لازا، كۈدە، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا بەك ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ جىسمانىي ئەمگەك قىلىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولسا، شۇ خىل خىلتنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ بەدەندە تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، ۋاڭ ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەندە تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، جىنسىي قابىلىيەتنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، خېمىرى مەرۋايىت، مەجۇنى سۆئىلەپ، لوبوبى كەبىر، ماددەتۇلھايات، جاۋارىش زەرئۇنى قاتارلىقلار.

③ يېمەك - ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، ئۆگرە، شوۋىگۈرۈچ، پەمىدۇر، ياڭيۇ، ئالقات، ئامۇت.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، زىماد قىلىش (ئاق لەيلى، ھەمىشباھار) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ئۇرۇقدان، مەزى بېزى خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، ھارارەت پەيدا قىلىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن قارىمۇچ، زەپەر، مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى جەدۋار، مەجۇنى ئازاراقى. يېمەك - ئىچمەكلەردىن — قۇتاز گۆشى، تۆگە گۆشى، گۆش گىردە، سامسا، پىدىگەن، كۈدە، ياڭاق، ئۈزۈم قاتارلىقلار.

ھۆل - يېغىنلىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، ئۇيقۇنىڭ كۆپ بولۇشى، ھەرىكەتنىڭ بەك كۆپ بولۇپ كېتىشى ۋە جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشىدىن ساقلىنىش كېرەك.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا ئۇرۇقدان، مەزى بېزى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، جىنسىي قابىلىيەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، سۆئىلەپ مىسرى، سەۋزە ئۇرۇقى، شاقاقۇل قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش .

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن ئۇمۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. لوبوبى كەبىر، جاۋارىش زەرئۇنى، ماددەتۇلھايات، مەجۇنى سۆئىلەپ قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

جىنسىي قابىلىيەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، باچكا گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، كاۋاپ، چامغۇر، سەۋزە، ياڭاق، بادام مېغىزى قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (زەيتۇن يېغى، چۇمۇلە يېغى)، ھورداپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش قاتارلىق ئۇسۇللار تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

جىنسىي قابىلىيەتنى تۆۋەنلىتىدىغان، ھارارەتنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن — نىلۇپەر، چىلان. مۇرەككەپ دورىلاردىن — قۇرسى كافۇر، مەتبۇخى ھېلىلە. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن — بېلىق، توخۇ گۆشى، لەگۈلەك، قېتىق، يۇمغاقسۇت، ئۇسۇڭ، قارىئۆرۈك، شاپتۇل قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا كۆپ يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن كۆپ ياغلىنىش، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش، كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى سەۋدا خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل خىلتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، پىستە مېغىزى، كۈنجۈت، بادام مېغىزى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى، ئۇمۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى سۆئىلەپ، لوبوبى كەبىر، جاۋارىش زەرئۇنى، داۋائى تەرەنجبىن قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى، ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كەكلىك گۆشى، كىيىك گۆشى، قىيما شورپىسى، پەرمۇدە، چامغۇر، سەۋزە، ئەنجۈر، ئۈزۈم قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بادام يېغى، زەيتۇن يېغى)، هورداش ئارقىلىق داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىدىغان، باھنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ۋاڭ ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، بەرىششار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، بېلىق، شويلا، تۇرۇپ، قاپاق، ئوسۇك، تاۋۇز، ئەينۇلا قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىش، سوغۇق سۇ ئىچىش، ھەرىكەتنىڭ ئاز بولۇشى، جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشىدىن ساقلىنىش كېرەك.

2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكى دېگەندە زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسىنىڭ فىزئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىنىڭ غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قېلىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەل ـ لىكلەرنىڭ ئېغىرلاشقان باسقۇچى، شۇڭا بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا دەسلەپتە مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا، خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلى، تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا كېسەللىك خاراكتېرىگە قاراپ مۇناسىپ دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كاكنەچ، شوخلا، ھەمىشباھار، تەرخەمەك ئۇرۇقى قاتارلىقلارغا قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ھەر خىل يۇقۇملىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە چاقا جاراھەتلەر بولسا قان تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، چۆپچىن، سەرىسىبىل، ئامىلە قاتارلىقلار.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مەخسۇس داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(1) ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرقى شوخلا، قۇرسى كاكنەنچ.

(2) ئەگەر يۇقۇملىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، يۇقۇملىنىشقا قارشى تۇرغۇچى، قان تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئىترىفىل چۆبچىن، شەربىتى ئۈشبە قاتارلىقلار.

(3) ئەگەر ئۈرۈقدان ۋە زەكەر كىچىكلەپ كەتكەن بولسا، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ، مەسىلەن، چۈمۈلە يېغى، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلار.

(4) ئەگەر جىنسىي ئەزالار بوششىپ كەتكەن بولسا، پەي تارىمۇشلارنى چىڭىتقۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ھەببى ئازاراقى، مەجۇنى جىنتىيانا قاتارلىقلار.

(5) ئەگەر ھەر خىل جاراھەتلىك كېسەللىكلەر بولسا، قان تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى ئۈشبە، ئىترىفىل چۆبچىن قاتارلىقلار.

3) يېمەك ـ ئىچمىكى

ئاسان ھەزىم بولىدىغان سۈيۈق ـ سەلەڭ، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، شورپا، ئارپا ئېشى، نوقۇت ئېشى، چامغۇر، سەۋزە، ياڭاق، ئەنجۈر، ئۈزۈم، بادام مېغىزى قاتارلىقلار.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (لازېر نۇر ئارقىلىق)، ياغلاپ داۋالاش (زەيتۇن يېغى، چۈمۈلە يېغى)، قۇم بىلەن داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، زىماد قىلىش، ھورداش، ئابزەن قىلىش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

كۆچلۈك، غىدىقلىغۇچى، تەستە ھەزىم بولىدىغان، باھقا زىيانلىق دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كافۇر، ۋاڭ ئۇرۇقى، ئەپيون قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، ھەببى زەھىرى مۇھرى قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن توخۇ گۆشى، تۇزلىغان بېلىق، قورۇلغان توخۇ، لازا، كۇدە، پىياز، ئاچچىق ئانار، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئەگەر كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولسا، ھەرىكەت قىلماسلىق، سىرتقى زەربە تېگىشتىن ساقلىنىش، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق لازىم.

6) ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، مەجۇنى سۆئلەپ، جاۋارىش زەرئۇنى، داۋائىلمىشكى، ئامىلە نۇشدارى لۆلۆئى، جاۋارىش ئەنبەر، ماددەتۇلھايات قاتارلىقلار.

3. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكىنى داۋالاش ئۇسۇلى

زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسىدە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ناھايىتى ئاز كۆرۈلىدۇ. يەنى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەلىكلەرنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا ھەر خىل جاراھەتلەر شەكىللىنىپ ئاقىدىغان ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ باسقۇچتا ئىچىدىن قان تازىلىغۇچى دورىلارنى بېرىش بىلەن بىرگە سىرتىدىن جاراھەت پۈتتۈرگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، شەربىتى ئۈشبە، ئەرقى شوخلا، مەجۇنى چۆبچىن، سىرتىدىن مەلھەمى ئۇشەق، مەلھەمى شىڭگىرىپ قاتارلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر تۈيۈقسىز سىرتقى مۇھىتتىن تەگكەن زەربە تۈپەيلى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالىنىدۇ.

ئاخىرىدا كېسەللىك ئەھۋالى تۇراقلاشقاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، مەجۇنى سۆئلەپ، ماددەتۇلھايات قاتارلىقلار.

يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى جەھەتتە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا ۋە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەرنىڭ مۇۋاپىقلىرى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىمۇ، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە سۆزلەنگەن ئۇسۇللار مۇۋاپىق تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

§8. ئاياللار جىنسىي ئەزاسى، بالىياتقۇ، تۇخۇمدان كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئاياللار جىنسىي ئەزاسى، بالىياتقۇ، تۇخۇمدان قاتارلىقلار ئىنسانلارنىڭ نەسىل قالدۇرۇش، كۆپىيىش ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان خادىمىي ئەزالار بولۇپ، ئايالار كۆپىيىش ئەزالىرى دېيىلىدۇ. ئايالار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئايالار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى ۋە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ.

1) خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئايالالار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئايالالار كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق، خىلىتسىز ھۆل ئىسسىق، خىلىتسىز ھۆل سوغۇق، خىلىتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقتىن بولغىنىنى ئىسسىقتىن بولغان، ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقتىن بولغىنىنى سوغۇقتىن بولغان دەپ قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولمىغاچقا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ. بەلكى سەۋەبچى بولغۇچى ئامىلغا قارىتا تەڭشىگۈچى بېرىلىدۇ.

(1) خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئايالالار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ھارارەت پەسەيتكۈچى ئايالالار كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن تەرخەمەك ئۇرۇقى، نېلوپەر ماماكاپ قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش زىخ، نوقۇتى تەمرى ھىندى.

② يېمەك ـ ئىچمەكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، توخۇ گۆشى، شويلا، ئارپا ئېشى، تەرخەمەك، كاللەك بەسەي، تاۋۇز، ئاپېلسىن قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل ئۇسۇللارنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈش (سوغۇق سۇ)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، ۋاننا قىلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەت پەيدا قىلىدىغان ۋە ئايالالار كۆپىيىش ئەزالىرى خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن قارىمۇچ، جەدۋار قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى پەرپىيۇن، مەجۇنى ئازاراقى قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن تۆگە گۆشى، ئات گۆشى، تۇخۇم پوشكىلى، سامسا، كۆدە، سۇگېپياز، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلتسىز ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشۈگۈچى دورىلارنى بېرىش

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان، ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتتىكى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن زاراڭزا ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ــــ مەجۇنى سوم، جاۋارش كۇندۇر قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پاقلان گۆشى، كەكلىك گۆشى، پەرمۇدە، ئۇگرە، بېدە، سەۋزە، ئۇجمە، ئەنجۈر قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، ئابزەن قىلىش، ۋانىنا قىلىش، ئارىشاڭغا چۆشۈرۈپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلىتىدىغان، كۆپىيىش ئەزالىرى خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كافۇر، ۋاڭ ئۇرۇقى، لىمون. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى شىپاھ، بەرشىشا قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن بېلىق، لەگپۇڭ، قېتىق، يۇمغاقسۈت، سېمىزئوت، شاپتۇل، تاۋۇز قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2) خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى، غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىدە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلت بولغاچقا، قان خىلتىدىن باشقا خىلتلارغا قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلت كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا شۇنىڭغا مۇناسىپ مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلىدۇ.

قان خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى بۇ خىل كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇ خىل خىلت ئۆزگىرىشىگە قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

مىزاج تەڭشەش ۋە بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسهىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسهىلىغا ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بېرىلىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، تەرخەمەك ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئامىلە نۇشدارى لولۇئى، ئىترىفىل كەبىر، داۋائىلمىشكى بارىد، ئەبرىشىم شەربىتى، خېمىرى مەرۋايىت قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمەكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، شويلا، كوچا ئاش، تەرخەمەك، يۇمغاقسۈت، تاۋۇز، بانان قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، زىماد چېپىپ داۋالاش (ھۆل كاسىنە، ھۆل يەرلىك شوخلا)، ئابزەن قىلىش، ۋانىنا قىلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى خىزمىتىگە زىيانلىق بولغان، ھارارەت پەيدا قىلىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن سەنگىيا، پەرپىيۇن. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى جەدۋار، مەجۇنى سوم. يېمەك-ئىچمەكلەردىن قۇتاز گۆشى، تۆگە گۆشى، كاۋاپ، سامسا، كۇدە، پىياز، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا بەك ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ جىسمانىي ئەمگەك قىلىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەگشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولسا، شۇ خىل خىلتنىڭ تەگشىگۈچى دورىلىرىغا قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ، مىزاج تەگشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، بەرەنجاسىپ.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

مىزاج تەگشەش ئېلىپ بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش زەئۇنى، داۋائىلمىشكى بارىد، ئىترىفىل سەغىر.

③ يېمەك-ئىچمەكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، ئارپا ئېشى، شوۋىگۈرۈچ، پالەك، ئۇسۇڭ، ئالقات، ئاپېلسىن.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، لوگقا قويۇپ داۋالاش، زىما چېپىپ داۋالاش، ۋاننا قىلىش، ئابزەن قىلىش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ھارارەت پەيدا قىلىدىغان غىدىقلىغۇچى دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن — ئاقىرقارھا، مامى زەھرەج. مۇرەككەپ دورىلاردىن — ھەببى ئەنزىروت، ھەببى جەدۋار. يېمەك-ئىچمەكلەردىن — ئات گۆشى، قوتاز گۆشى، گۆش گىردە، تۇخۇم پوشكىلى، سامساق، پىدىگەن، خورما، ياڭاق.

ھۆل-يېغىنلىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، ئۇيقۇنىڭ كۆپ بولۇشى ياكى ھەرىكەتنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشى، جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشى قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئاق بەھمەن، شاقاقۇل قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئايااللار كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، داۋائىلمىشكى، ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل كەبىر، جاۋارىش ئەنبەر، لوبوبى كەبىر قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمەكى

بەدەننى قىزىتقۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، ئۆگرە، شورپا، پىننە، چامغۇر، ئەنجۈر، ئۈزۈم قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، هورداپ داۋالاش، ۋاننا قىلىپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ئايااللار كۆپىيىش ئەزالىرىغا زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان غىدىقلىغۇچى، سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ــــ كافۇر، لىمون. مۇرەككەپ دورىلاردىن ــــ قۇرسى كافۇر، زىخ شەربىتى. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ــــ بېلىق گۆشى، لەگپۇڭ، قېتىق، يۇمغاقسۇت، پالەك، شاپتۇل، تاۋۇز قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئايااللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل خىلتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا ئايااللار كۆپىيىش ئەزالىرى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، سازەنجى ھىندى، سۇمبۇل، سوزاپ ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئىترىفىل كەبىر، داۋائىلمىشكى، ماددەتۇلھايات، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمەكى

بەدەننى قىزىتقۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قوي گۆشى، كېيىك گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، سەۋزە، پىدىگەن، ئالما، ئانار قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ھورداپ داۋالاش، ۋاننا قىلىپ داۋالاش، ئاپتەپ قىلىپ داۋالاش، زىماد چېپىش، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

③ پەرھىز

بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىدىغان، ئايالارنىڭ كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ نورمال خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن خۇنسىياۋشان، ئەنجىباھار. مۇرەككەپ دورىلاردىن ئەرقى بارتەڭ، بەرشىشا. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن بېلىق، توخۇ گۆشى، شوۋىگۈرۈچ، تۇرۇپ، يۇمغاقسۇت، يېسىۋىلەك، قاپاق، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا كۆپ يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش ياكى كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئايالار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئايالار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرى دېگەندە ئايالار كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىنىڭ غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قېلىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئېغىرلاشقان باسقۇچى. شۇڭا بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئەھۋالغا قاراپ قايسى خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇخىل بۇزۇلۇشقا قارىتا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئايرىم ئەھۋاللاردا كۆرۈلگەن شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلمەي، بىۋاسىتە ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىتتىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇخىل خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن شۇ خىل خىلىتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلى ۋە تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا كېسەللىك خاراكتېرىگە قاراپ مۇناسىپ دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئەگەر يالىلۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، شۇمشا، بابۇنە، زىغىر قاتارلىقلار. ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ماددىنى يۇمشاتقۇچى، تەرەققىياتنى تىزگىنلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئاقلەيلى ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن، ھېلىلە قاتارلىقلار. ئەگەر جىنسىي يولدا قۇرت پەيدا بولۇش كېسەللىكى بولسا، قۇرت چۈشۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بەرەڭگى كابىلە، قەمبىل قاتارلىقلار. ئەگەر بالىياتقۇنى مۇقىملاشتۇر-

غۇچى پەي تارىمۇشلار، بوشاپ كېتىش تۇپەيلىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر بولسا، پەي تارىمۇشلارنى چىڭىتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جىنتىيانا، ئادراسمان ئۇرۇقى، روم بەدىيان قاتارلىقلار.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مەخسۇس داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(1) يالللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، يالللۇغ قايتۇرغۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرقى شوخلا، قۇرسى كاكىنەج، مەجۇنى ئۈشبە قاتارلىقلار.

(2) ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ئۆسمە ھۈجەيرىلىرىنىڭ تەرەققىياتىنى تورمۇزلىغۇچى، ماددىنى يۇمشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەتبۇخ، مەفتىمۇن، مەتبۇخى شاتەررە

(3) ئەگەر جىنسىي يولدا قۇرت پەيدا بولغان بولسا، قۇرت چۈشۈرگۈچى قۇرت ئۆلتۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قۇرسى قەمبىل، سۇفۇفى دىدان قاتارلىقلار.

(4) ئەگەر بالىياتقۇنى مۇقىملاشتۇرغۇچى تارىمۇشلار بوشىشىپ بالىياتقۇ چىققۇقى بولغان بولسا، پەي تارىمۇشلارنى چىڭىتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى سالاجىت، ماددەتۇلھايات، ھەببى ئازاراقى.

(5) ھەر خىل يۇقۇملىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە جاراھەتلىك كېسەللىكلەر بولسا، قان تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى ئۈشبە، ئىتىرىفىل چۈبچىن، ئىتىرىفىل شاھتەررە قاتارلىقلار.

3) يېمەك - ئىچمىكى

ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سۈيۈق - سەلەڭ، ئۇزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى غىزالار ۋە يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، شورپا، ئارپا ئېشى، نوقۇت ئېشى، چامغۇر، سەۋزە، ئەنجۈر، بادام مېغىزى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئەھۋالغا قاراپ خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئايالالار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلگەن غىزالاردىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋلاش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (لازېر نۇر)، ياغلاپ داۋالاش (زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى)، قۇم بىلەن داۋالاش، زىماد قىلىش (زىخىر، شۇمشا، بابۇنە)، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، ۋانىنا قىلىپ داۋالاش، كلىزما قىلىش، شامچە قىلىپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، دورىلىق داغلاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

كۆچلۈك غىدىقلىغۇچى، تەستە ھەزىم بولىدىغان، ئايالالرنىڭ كۆپىيىش ئەزالىرى خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كافۇر، سوماق. مۇرەككەپ دورىلاردىن زىخ شەربىتى، لىمون شەربىتى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، مانتا، سامسا، لازا، كۈدە، پىياز، ئاچچىق ئانار، قارىئۆرۈك. ئۇنىڭدىن باشقا ئەگەر كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولسا ھەرىكەت قىلماسلىق، سىرتقى زەربە تېگىشتىن ساقلىنىش، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق لازىم.

6) ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، جاۋارىش زەرئۇنى، داۋائىلمىشكى، ماددەتۇلھايات، جاۋارىش ئەنبەر، ئامىلە نۇشدارى.

3. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئايالالر كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئايالالر كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا كۆپىنچە بۇ خىل كېسەل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردىن تەرەققىي قىلىدىغان بولغاچقا، ئىچىدىن قان تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ.

ئەگەر باللىياتقۇ جىنسىي يولدا ئاقما شەكىللەنگەن بولسا، ئىچىدىن قان تازىلىغۇچى دورىلار ئىشلىتىش بىلەن بىرگە، سىرتىدىن جاراھەت پۈتتۈرگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرقى شاھتەررە، ئەرقى شوخلا، مەجۇنى چۆبچىن، شەربىتى ئۆشبە قاتارلىقلار. سىرتىدىن مەلھىمى ئۇشەق، مەلھىمى ئىسپىداج قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر تۇخۇم توشۇش نەيچىسى يېرىلىش ئەھۋالى بولسا، بۇنىڭغا قارىتا ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە تۇيۇقسىز سىرتقى مۇھىتتىن تەگكەن زەربە تۈپەيلى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش ئەھۋالى كۆرۈلگەن بولسا، ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

يېمەك-ئىچمەكلەر پەرھىز جەھەتتە ئايالالر كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن يېمەك-ئىچمەكلەر مۇۋاپىق تالالپ ئىشلىتىلىدۇ.

باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىمۇ يەنەشۇ شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن داۋالاش ئۇسۇللىرى مۇۋاپىق تالالپ قوللىنىلىدۇ.

ئاخىرىدا كېسەللىك ئەھۋالى مۇقىملاشقاندا، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، مەجۇنى سۆئلەپ، داۋائىلمىشكى، ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل كەبىر، ئامىلە نۇشدارى، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىق دورىلار ئەھۋالغا قاراپ تالالپ ئىشلىتىلىدۇ.

§9. روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرى كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇشتىن كۆرۈلىدۇ. شۇڭا داۋالاشتا مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرى ـــ خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرى، خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرى دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ. خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرى ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشسا خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. لېكىن خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرىدە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشقا نىسبەتەن كۆرۈنەرلىك كېسەللىك ئېپادىلىرى كۆرۈلمەيدۇ. خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرىنى بايقىغاندا ئالدىبۇرۇن خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش باسقۇچىغا كىرىپ بولىدۇ. شۇڭا مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشقا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

1. خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بولغان روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى، غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولغاچقا، ئالدى بىلەن غەيرىي تەبىئىي ئۆزگەرگەن خىلتقا قارىتا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

(1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا مېڭە ۋە نېرۋا خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، روھنى كۆچلاندۇرغۇچى ھارارەت پەسەيتكۈچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بېرىلىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، رەيھان، قىزىلگۈل، قارلەيلىسى گۈلى قاتارلىقلار.

(2) قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، مېڭە، نېرۋا، روھ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتـلىگۈچى، كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، مۇپەررىھ ياقۇت، خېمىرى مەرۋايىت، داۋائىلمىشكى بارىد، ئەبرىشىم شەربىتى، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، مەجۇنى نوجاھ قاتارلىقلار.

(3) يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان، مېڭە نېرۋىغا پايدا قىلىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، شويلا، ئارپا ئېشى، بادام مېغىزى، كەرەپشە، يېسىۋىلەك، يۇمغاقسۈت، ئۆرۈك، ئامۇت، تاۋۇز قاتارلىقلار.

(4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، زىماد چېپىش (مەسىلەن، ھۆل كاسىنە، ھۆل يۇمغاقسۈت)، پاشويە قىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، بىنەپشە، بادام، قاپاق ياغلىرى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

(5) پەرھىز

نېرۋا خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن پەرپىيۇن كاۋاۋاچىن قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى سوم، ھەببى جەدۋار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن تۆگە گۆشى، ئات گۆشى، كاۋاپ، تۇزلىغان گۆش، سامسا، مانتا، سامساق، سۆگىيىاز، ياڭاق، خورما قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا بەك ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش، كۆپ جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روھىي ـ نېرۋا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

(1) تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان بولسا، شۇ خىل خىلتنىڭ تەڭـشىگۈچى دورىلىرىغا سوغۇق تەبىئەتلىك نېرۋىنى قۇۋۋەتلىگۈچى، كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرـگۈچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قاپاق مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

(2) قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەندە تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، روھ ـ نېرۋىنى قۇۋۋەتلىگۈچى، كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مۇپەررىھ ياقۇت، خېمىرى مەرۋايىت، داۋائىلمىشكى بارىد، ئەبرىشىم شەربىتى، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، مەجۇنى نوجاھ، گاۋزىبان شەربىتى قاتارلىقلار.

(3) يېمەك ـ ئىچمىكى

هارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، كوچا ئاش، پۇرچاق ئېشى، ئوسۇك، پالەك، ئالقات، چىلان قاتارلىقلار.

(4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، قانلىق لوڭقا قويۇپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى)، زىماد چېپىپ داۋالاش (هۆل يۇمغاقسۇت، هۆل يەرلىك شوخلا) قاتارلىق ئۇسۇللار تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

(5) پەرھىز

نېرۋا خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان هارارەت پەيدا قىلىدىغان غىدىقلىغۇچى دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كۆكتاش، ھەببۇلمۇلۇك، خىنتىيانا، ئادراسمان ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى سوم، مەجۇنى ئازاراقى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن قوتاز گۆشى، كالا گۆشى، گۆش گىردە، تۇخۇم پوشكىلى، قىزىلچا، ئاچچىق ئانار، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا هۆل-يېغىنلىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، ئۇيقۇنىڭ كۆپ بولۇشى، ھەرىكەتنىڭ زىيادە كۆپ بولۇشى قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

(1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا نېرۋىنى قۇۋۋەتلىگۈچى، خۇشلۇق كەلتۈرگۈچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، سۇمبۇل، لاچىندانە، گولى گاۋزىبان قاتارلىقلار.

(2) قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، نېرۋىنى قۇۋۋەتلىگۈچى، خۇشلۇق كەلتۈرگۈچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مۇپەررىھ ياقۇت، خېمىرى مەرۋايىت، مەجۇنى نوجاھ، داۋائىلمىشكى، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، ماددەتۇلھايات، مائۇلئۇسۇل مۇرەككەپ قاتارلىقلار.

(3) يېمەك-ئىچمىكى

هارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پاقلان گۆشى، كىيىك گۆشى، ئۈگرە، پەرمۇدە، شورپا، سەۋزە، چامغۇر، ماڭگۇ، ئانار قاتارلىقلار.

(4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ، كېپەك)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، هورداش ئارقىلىق داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

(5) پەرھىز

نېرۋا خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان غىدىقلاتقۇچى، سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كافۇر، لىمون. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، زىنخ شەربىتى. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن بېلىق، لەگپۇڭ، قېتىق، قاپاق، يۇمغاقسۈت، تاۋۇز، ئالقات قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روھىي ـ نېرۋا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

(1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا مېڭە، نېرۋىنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، سازەج ھىندى، دورەنجى ئەقرەب، ئاسارۇن قاتارلىقلار.

(2) قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى، مېڭە، روھ ـ نېرۋىنى قۇۋۋەتـ ـلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى نوجاھ، داۋائىلمىشكى مۆتىدىل، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، مۇپەررىھ ياقۇت قاتارلىقلار.

(3) يېمەك ـ ئىچمىكى

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، بېدە، قىزىلچا، ئەنجۈر، ئۈزۈم قاتارلىقلار.

(4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ھورداپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (زەيتۇن يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

(5) پەرھىز بۇيرۇش

بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان، نېرۋا خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كافۇر، ئەينۇلا. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، مەتبۇخى ھېلىلە، جاۋارىش مىشكى. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن بېلىق، كالا گۆشى، تۇرۇپ، تۇخۇم پوشكىلى، تەرخەمەك، كەرەپشە، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

§10. كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

كۆز بولسا خادىمىي ئەزالارنىڭ بىرى بولۇپ، ئوبيېكتىپ شەيئىلەرنى (شەيئىلەرنىڭ شەكلى، رەڭگى، ھالىتى، ھەجمى، سانى ۋە مىقدارىنى...) مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىغا توغرا ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرىش ئارقىلىق ئۇلارنى تونۇش، بىر-بىرىدىن پەرقلەندۈرۈشتە مۇھىم رول ئوينايدۇ.

كۆز كېسەللىكلىرىمۇ باشقا كېسەللىكلەرگە ئوخشاشلا خىلىتسىز ۋە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولسىمۇ، مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرى كلىنىكىدا ئانچە كۆپ ئۇچرىمايدۇ ياكى بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرى ئاللىقاچان تەرەققىي قىلىپ شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ياكى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرىگە ئۆزگىرىپ بولغان بولىدۇ. شۇڭا پەقەت شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرى ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرىلا تونۇشتۇرۇلىدۇ.

1. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكى بولسا، خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىشىدىن كېلىپ چىققان باسقۇچى بولۇپ، بۇ باسقۇچتا كۆزنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە مەلۇم دەرىجىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. شۇڭا بۇ باسقۇچتا داۋالاشنى چىڭ تۇتۇش تولىمۇ زۆرۈر.

بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا، كېسەللىك قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئومۇمىي قىسىمدا سۆزلەنگەن شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتقا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە، داۋالىماقچى بولغان شۇ خىل كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە ماس كېلىدىغان يەككە دورىلارنى قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلاردىن چۈبچىن، ئۆشبە، يەرلىك شوخلا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، ھەمىشباھار قاتارلىقلار. توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى، بۇزۇق ماددىلارنى جۇملىدىن نورمالسىز خىلىتلارنى تازىلىغۇچى دورىلاردىن بەدىيان، رۇم بەدىيان، كاسىنە، بىخ بەدىيان، بىخ كەرەپشە قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ئاساسەن ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا كېسەلنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئەگەر ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ئىچىدىن ئىترىفىل چۈبچىن، ئەرقى شوخلا، ئەرقى چۈبچىن، ھەببى شەبيار قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. سىرتىدىن كۆك شوخلا، ئاقلەيلى گۈلى،

گۆل يېغى قاتارلىقلار. ئەگەر توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ھەببى قوقىيا، ھەببى شەبيار، ئەرقى بەدىيان، ئەرقى كاسىنە قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمىكى

كېسەللىك ئەھۋالى ۋە خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ (كېسەللىك ئەھۋالى ۋە خاراكتېرىگە قاراپ، خىلىت ئېتىبارى بويىچە ئومۇمىي قىسمىدا سۆزلەنگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ). مەسىلەن، كېپىنەك گۆشى، توشقان گۆشى، ھايۋانات جىگىرى، شورپا ئارپا ئېشى، گۆشلۈك پولۇ، شوۋىگۈرۈچ، سەۋزە، كەرەپشە، چامغۇر ياكى يۇمغاقسۈت، ئالما ياكى بېھى، ئۈزۈم، شاپتۇل قاتارلىقلار.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

روھىي جەھەتتىن داۋالاش، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش ياكى ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش، تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش، شامچە قويۇپ داۋالاش، زىماد چېپىپ داۋالاش، تېمىتىپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، سۈرمە تارتىپ داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، دورا پۈركۈش ئارقىلىق داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغان مايلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار كافۇر، لىمون، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار. زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن ئىلمەك پۇشتى، قىچا، قارىمۇچ، پىلپىل قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، تۇزلانغان گۆش، تۇخۇم پوشكىلى، قىيمىلىق تائاملار (سامسا، مانتا ...)، لازا، سامساق، پىياز، قوغۇن، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش ياكى ئىشلەش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، غەم ـ قايغۇ، روھىي ئازاب چېكىش، كۆپ يىغلاش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

6) ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، ئورگانىزمنىڭ«تەبىئەت»كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، جاۋارىش ئەنبەر، داۋائىلمىشكى، خېمىرى مەرۋايىت قاتارلىقلار.

2. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرى بولسا سىرتقى زەخملىنىش سەۋەبىدىن ياكى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكىنىڭ تەرەققىي قىلىپ ئاخىرقى باسقۇچقا بارغاندا يەنى ئەڭ ئېغىرلاشقاندا كېلىپ چىقىدىغان ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلۇش يۈز بەرگەن خەتەرلىك باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ.

بۇ خىل پۇتۇنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرىنى ئاساسەن لازېر نۇرى ئارقىلىق ياكى ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىنكى پەرۋىشى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن پەرۋىش قائىدىسى بويىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ.

§11. بۇرۇن كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

بۇرۇن خادىمى ئەزالارنىڭ بىرى بولۇپ، نەپەسلىنىش (نەپەس ئېلىش ۋە نەپەس چىقىرىش)كە بىۋاسىتە قاتنىشىش ئارقىلىق ئورگانىزمنى ساپ ھاۋا بىلەن تەمىنلەپ، ھاياتلىقنىڭ نورمال داۋاملىشىشىغا كاپالەتلىك قىلىدۇ. ئۇنىڭ يەنە ئاۋاز چىقىرىشقىمۇ بەلگىلىك ياردىمى بار.

بۇرۇن كېسەللىكلىرىمۇ باشقا كېسەللىكلەرگە ئوخشاشلا خىلتسىز ۋە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولسىمۇ بىراق، بۇ باسقۇچلاردىكى كېسەللىك كلىنىكىدا ئانچە ئۇچرىمايدۇ ياكى ئۇ باسقۇچتىكى ئالامىتى يوشۇرۇن بولۇپ شەكىل بۇزۇلۇش باسقۇچىغا بارغاندىلا ئاندىن كېسەللىك ئالامەتلىرى ئاشكارىلىنىشقا باشلايدىغانلىقى ئۈچۈن بۇ يەردە پەقەت شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرىلا سۆزلىنىدۇ.

1. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن كېسەللىكى بولسا خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن كېسەللىكىنىڭ تەرەققىي قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان بولۇپ، بۇ باسقۇچتا بۇرۇننىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە مەلۇم دەرىجىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. شۇڭا بۇ باسقۇچتا داۋالاشنى چىڭ تۇتۇش تولىمۇ زۆرۈر.

بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا كېسەللىك قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئومۇمىي قىسىمدا سۆزلەنگەن شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتقا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە داۋالىماقچى بولغان شۇ خىل كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە ماس كېلىدىغان يەككە دورىلارنى قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلاردىن يەرلىك شوخلا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، چۆپچىن، ئۆشبە قاتارلىقلار. ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ئاساسەن ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ئاساسلىقى كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا ئىچىدىن ئىتىرىفىل چۆپچىن، ئەرقى شوخلا، ئەرقى چۆپچىن قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. سىرتىدىن يۇقىرىقى ئەرەقلەر بىلەن يۇيۇش ھەم گۈل يېغى بىلەن ياغلاش قاتارلىقلار قوللىنىلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

كېسەللىك ئەھۋالى ۋە خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ (كېسەللىك ئەھۋالى ۋە خاراكتېرىگە قاراپ، خىلىت ئېتىبارى بويىچە ئومۇمىي قىسمىدا سۆزلەنگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەر قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ). مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كىيىك گۆشى، شويلا، ئارپائېشى، سەۋزە، چامغۇر، ئوسۇڭ، ئالما، ئانار، نەشپۈت قاتارلىقلار.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش، تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، دورا پۈركۈپ داۋالاش، ئىسلاش ئارقىلىق داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغان مايلىق، تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن ۋاڭ ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار. قاتارلىقلار. زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن قارىمۇچ، قىچا، پىلپىل قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، تۇزلانغان گۆش، تۇخۇم پوشكىلى، قىيمىلىق تائاملار (سامسا، گۆش گىردە، مانتا قاتارلىقلار)، لازا، سامساق، قوغۇن قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىش، زىيادە سوغۇق ياكى قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش، تاماكا چېكىش... قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

6) ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، ئورگانىزم«تەبىئەت»كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، داۋائىلمىشكى، لوبوبى كەبىر، جاۋارىش ئەنبەر، خېمىرى مەرۋايىت قاتارلىقلار.

2. پۇتونلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

پۇتونلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن كېسەللىكلىرى بولسا سىرتقى زەخىملىنىش سەۋەبىدىن ياكى شەكلى بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن كېسەللىكلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىپ ئاخىرقى باسقۇچقا بارغاندا يەنى ئەڭ ئېغىرلاشقاندا كېلىپ چىقىدىغان، ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلۇش يۈز بەرگەن خەتەرلىك باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ.

بۇ خىل پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن كېسەللىكلىرى ئەگەر يەڭگىل دەرىجىدىكى يارا ـ جاراھەت بولسا ئىچى ۋە سىرتىدىن دورا ئىشلىتىش ئارقىلىق داۋالاشقا بولىدۇ. مەسىلەن، ئىچىدىن ئىتىرىفىل چۆپچىن، ئەرقى شوخلا، ئەرقى چۆپچىن، مەتبۇخى شاھتەررە قاتارلىقلار. سىرتىدىن يۇقىرىقى ئەرەقلەر بىلەن يۇيۇش، گۈل يېغى، مەلھەمى ئىپسىداج قاتارلىقلارنى سۈركەش، سۇفۇپى تىبىن، سۇفۇپى سەنگى جاراھەت قاتارلىقلارنى چېپىش. ئەگەر يارا ياكى جاراھەت ئېغىر بولسا لازىر نۇرى ئارقىلىق ياكى ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن بوۋاسىرى، بۇرۇندىكى ئۆسمە كېسەللىكلىرى بولسا يۇقىرىقى لازىر نۇرى ئارقىلىق ياكى ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش لازىم.

كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىنكى داۋالاش شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن داۋالاش قائىدىسى بويىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ.

§12. قۇلاق كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

قۇلاق خادىمي ئەزالارنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇ سىرتقى مۇھىتتىكى ھەر خىل ئاۋازلارنى مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىغا يەتكۈزۈش ئارقىلىق شەيئىلەرنى تونۇش ۋە پەرقلەندۈرۈشتە مۇھىم رول ئوينايدۇ.

قۇلاق كېسەللىكلىرىمۇ باشقا كېسەللىكلەرگە ئوخشاشلا خىلتسىز ۋە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولسىمۇ بىراق، بۇ باسقۇچلاردىكى كېسەللىك ئەھۋالى ئانچە كۆپ ئۇچرىمايدۇ ھەم ئۇلارنىڭ كېسەللىك ئالامىتى يوشۇرۇن بولۇپ، ئاسانلىقچە بايقالمايدۇ، بۇ كېسەللىكلەر شەكىل بۇزۇلۇش باسقۇچىغا كەلگەندىلا ئاندىن كېسەللىك ئالامەتلىرى ئاشكارىلانغانلىقتىن، بۇ يەردە پەقەت شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەللىكلىرى ۋە پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەللىكلىرىنىڭ داۋالاش ئۇسۇللىرىلا سۆزلىنىدۇ.

1. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەلكى بولسا خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەللىكلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىشىدىن كېلىپ چىققىدىغان، كېسەللىكنىڭ بىرقەدەر ئېغىرلاشقان باسقۇچى بولۇپ، بۇ باسقۇچتا قۇلاقنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە مەلۇم دەرىجىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. شۇڭا بۇ باسقۇچتا داۋالاشنى چىڭ تۇتۇش لازىم.

بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1) مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا كېسەللىك قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئومۇمىي قىسىمدا سۆزلەنگەن شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتقا خاس بولغان مۇنزىچ، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە داۋالىماقچى بولغان شۇ خىل كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە ماس كېلىدىغان يەككە دورىلارنى قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلاردىن يەرلىك شوخلا، شاھتەررە، ئاق لەيلى، چۆپچىن، ئۆشبە قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ئاساسلىقى كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا ئىچىدىن ئىترىفىل چۆپچىن، ئەرقى شوخلا، ئەرقى چۆپچىن، مەجۇنى ئۆشبە قاتارلىقلار. سىرتىدىن گۇل يېغى ئەززۇرۇت قاتارلىقلار.

ئەگەر قۇلاق يولىغا ھاشاراتلار كىرىۋېلىپ، توسۇلۇش پەيدا قىلغان بولسا، قۇرت ئۆلتۈرگۈچى دورىلارنى تېمىتىپ، ئاندىن مەخسۇس سايمان بىلەن ھاشارات ئېلىۋېتىلىدۇ. مەسىلەن، قۇرت ئۆلتۈرگۈچى دورىلارىن شاپتۇل غازىڭى سۈيى، گۇل يېغى قاتارلىقلار.

3) يېمەك ـ ئىچمىكى

كېسەللىك ئەھۋالى ۋە خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ (كېسەللىك ئەھۋالى ۋە خاراكتېرىگە قاراپ، خىلىت ئېتىبارى بويىچە ئومۇمىي قىسىمدا سۆزلەنگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ). مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، توشقان گۆشى، شورپا، ئارپا ئېشى، شويلا، سەۋزە، چامغۇر، ئۈسۈك، ئالما، ئانار، ياڭاق قاتارلىقلار.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش، تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش، تېمىتىپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، دورا پۈركۈش ئارقىلىق داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

6) پەرھىز

زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك، تەستە ھەزىم بولىدىغان، مايلىق يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە دورىلار قارىئۆرۈك، لىمون، كافۇر قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن لىمون شەربىتى، قۇرسى كافۇر، ئەرقى نېلۇپەر قاتارلىقلار. زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قارىمۇچ، قىچا، پىلپىل قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش پىلپىل، ھەببى ئېگىر، مەجۇنى ئازاراقى قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، تۇزلانغان گۆش، تۇخۇم پوشكىلى، قىيمىلىق تائاملار (سامسا، مانتا... قاتارلىقلار)، لازا، سامساق، قوغۇن، تاۋۇز قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش، زىيادە سوغۇق ياكى زىيادە قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

6) ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى «تەبىئەت» كۆچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، جاۋارش ئەنبەر، داۋائىلمىشكى، خېمىرى مەرۋايىت قاتارلىقلار.

2. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەللىكى بولسا، سىرتقى زەخىملىنىش سەۋەبىدىن ياكى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەللىكلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىپ ئاخىرقى باسقۇچقا بېرىپ ئېغىرلاشقاندا كېلىپ چىقىدىغان، ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلۇش يۈز بەرگەن خەتەرلىك باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ.

بۇ خىل پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەللىكلىرى ئەگەر يەڭگىل دەرىجىدىكى يارا ـ جاراھەت بولسا ئىچى ۋە سىرتىدىن تەڭ دورا ئىشلىتىش ئارقىلىق داۋالاشقا بولىدۇ. مەسىلەن، ئىچىدىن يالىلۇغ قايتۇرغۇچى، قان تازىلىغۇچى دورىلاردىن ئىترىفىل چۆبچىنى، مەتبۇخى شاھتەررە، ئەرقى چۆبچىن، ئەرقى شوخلا، مەجۇنى ئۆشبە قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. سىرتىدىن يۇقىرىقى ئەرەقلەر بىلەن يۇيۇش، گۇل يېغى قاتارلىقلارنى سۈركەش، سۇفۇپى تىبىن، سۇفۇپى سەنگى جاراھەت قاتارلىقلار چېپىش لازىم.

ئەگەر يارا ـ جاراھەت چوڭ ھەم ئېغىر بولسا ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

قۇلاق يولىدىكى ئۆسمە قاتارلىق بىر قىسىم پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى لازېر نۇرى ئارقىلىق ياكى ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن ياكى ئوپېراتسىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىنكى داۋالاش ئۇسۇلى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن داۋالاش ئۇسۇلى قائىدىسى بويىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ.

§13. ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئېغىز ۋە چىش خادىمىي ئەزالار بولۇپ، ئېغىز ئاۋاز چىقىرىش، قوشۇمچە نەپەسلىنىشكە ياردەم بېرىش ۋە يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىكى مۇھىم ئورۇن ھېسابلىنىدۇ. چىش بولسا ئىستېمال قىلىغان يېمەكلىكلەرنى چايناش ۋە ئېزىش رولى ئارقىلىق يېمەكلىكلەرنىڭ ئورگانىزم تەرىپىدىن سۈمۈرۈلۈشىگە ياردەم بېرىش رولى بار.

ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىمۇ باشقا كېسەللىكلەرگە ئوخشاشلا خىلتسىز ۋە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولىسىمۇ بىراق، بۇ باسقۇچلاردىكى كېسەللىكلەر كۆپ

ئۇچرىمايدۇ ھەم ئۇلارنىڭ كېسەللىك ئالامىتى يوشۇرۇن ھەم يەڭگىل بولغاچ سەل قارىلىپ ئاسانلىقچە بايقىغىلى بولمايدۇ. شەكىل بۇزۇلۇش باسقۇچىغا كەلگەندىلا ئاندىن كېسەللىك ئالامەتلىرى ئاشكارىلىنىشقا باشلايدىغانلىقى ئۈچۈن، بۇ يەردە پەقەت شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرىلا سۆزلىنىدۇ.

1. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرى بولسا خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىشىدىن كېلىپ چىققىدىغان، كېسەللىكنىڭ بىرقەدەر ئېغىرلاشقان باسقۇچى بولۇپ، بۇ باسقۇچتا ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىشنىڭ نورمال ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشى ۋە فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىدە مەلۇم دەرىجىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. شۇڭا كېسەللىكنىڭ تېخىمۇ تەرەققىي قىلىپ پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن بۇ باسقۇچتا داۋالاشنى چىڭ تۇتۇش لازىم. بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە

1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا كېسەللىك قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئومۇمىي قىسمدا سۆزلەنگەن شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتقا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە داۋالىماقچى بولغان شۇ خىل كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە ماس كېلىدىغان يەككە دورىلارنى قوشۇپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى، قان تازىلىغۇچى دورىلاردىن يەرلىك شوخلا، شاھتەررە، چۆپچىن، ئاق لەيلى، ھەمىشباھار قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ئاساسلىقى كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا ئىترىفىل چۆپچىن، ئەرقى شوخلا، ئەرقى چۆپچىن، ئەرقى شاھتەررە قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. يۇقىرىقى ئەرەقلەرنى ئىچىشتىن سىرت ئېغىزنى چايقاشقا بېرىلىش بىلەن بىرگە موزا، كات ھىندى، ئانارگۈلى قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئېغىز ئىچىگە سېپىلىدۇ.

3) يېمەك - ئىچمەكى

كېسەللىك ئەھۋالى ۋە خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، ئۆردەك گۆشى، توشقان گۆشى، شورپا، شويلا، ئارپا ئېشى، قىبتىق، چامغۇر، يۇمغاقسۈت، چىلان، ئالقات، نەشپۈت قاتارلىقلار.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ئىسسىق ياكى سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، دورا پۇركۇپ داۋالاش، ئىسلاپ داۋالاش، دورا سۈيىنى تېمىتىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك، تەستە ھەزىم بولىدىغان، مايلىق يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە دورىلار قارىئۆرۈك، لىمون، كافۇر قاتارلىقلار. قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن لىمون شەربىتى، قۇرسى كافۇر، ئەرقى بىنەپشە قاتارلىقلار. قاتارلىقلار. زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە دورىلاردىن قارىمۇچ، قىچا، پىلپىل قاتارلىقلار. قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش پىلپىل، ھەببى جەدۋار، مەجۇنى ئىمساك قاتارلىقلار. يېمەك-ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، تۇزلانغان گۆش، تۇخۇم پوشكىلى، قىيمىلىق تائاملار (سامسا، مانتا... قاتارلىقلار)، لازا، سامساق، قوغۇن قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. .

6) ئاخىرىدا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، ئورگانىزمنىڭ «تەبىئەت» كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، داۋائىلمىشكى مۆتەدىل، خەمىرى مەرۋايىت، ئەبرىشىم شەربىتى، لوبوبى كەبىر، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىقلار.

2. پۈتۈنلۈك بوزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

پۈتۈنلۈك بوزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرى بولسا، سىرتقى زەخىملىنىش ياكى شەكىل بوزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىپ ئېغىرلاشقاندا كېلىپ چىقىدىغان، ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ نورمال ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشى ۋە فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىدە ئېغىر دەرىجىدە بوزۇلۇش يۈز بەرگەن باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ.

بۇ خىل پۈتۈنلۈك بوزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىنى بەش ئەزا بۆلۈمى ياكى تاشقى بۆلۈمدە ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىك ئەھۋالىغا قارىتا دورا بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يارا-جاراھەت بولسا، جاراھەت پۈتتۈرگۈچى دورىلاردىن سۇفۇپى تىين، قۇرسى كەھرىۋا، سۇفۇپى سەنگى جاراھەت قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر چىشنى قۇرت يېيىش ئەھۋالى بولسا، بەش ئەزا بۆلۈمدە مەخسۇس سايمان ئارقىلىق چىشنى پاكىز تازىلاپ ياماش (زاماسكىلاش) ئېلىپ بېرىلىدۇ.

كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىنكى داۋالاش خىزمەتلىرى شەكىل بوزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن داۋالاش قائىدىلىرى بويىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ.

§14. يۆتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

يۆتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز نەپەسلىنىشكە ياردەم بېرىش، يۇتۇشقا ياردەم بېرىش، كانايغا يات نەرسىلەرنىڭ كىرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش قاتارلىق خىزمەتلەرنى ئۆتەيدىغان خادىمىي ئەزالار بولۇپ، يۆتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۈچ خىلغا ئايرىلىدۇ.

1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۆتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۆتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرى خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۆتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرى ۋە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۆتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرى دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

1) خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۆتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەل-لىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

بۇخىل خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۆتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرى خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق، خىلتسىز ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق، خىلتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۆتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەزكېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. ئادەتتە خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقنى ئىسسىقتىن بولغان، ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقنى سوغۇقتىن بولغان دەپ قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولمىغاچقا، مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ. بەلكى سەۋەبچى بولغۇچى كەيپىياتقا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۆتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ھارارەت پەسەيتكۈچى يۆتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەزلەرنىڭ خىزمىتىگە پايدىلىق بولغان ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن

ئىسپىغول، بىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن نىلۇپەر شەربىتى، ھەببى بىنەپشە، لوئۇقى سەرپىستان قاتارلىقلار.

② يېمەك - ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، شويلا، ئارپا ئىشى، سېمىزئوت، ئۇسۇك، قارىئۆرۈك، ئاچچىق ئانار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش، پاشويە قىلىپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن زەپەر، جىنتىيانا زەنجىۋىل. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى قوقىيا، ئايارەج پەيقىرا. يېمەك - ئىچمەكلەردىن ئات گۆشى، كالا گۆشى، پولۇ، توخۇم پوشكىلى، كۆدە، سۇگپىياز، ياڭاق، ئۈزۈم قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلتسىز ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك، يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان، يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز خىزمىتىگە پايدىلىق بولغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن زۇفا، پىرسىياۋشان ئەنسىل. مۇرەككەپ دورىلاردىن — لوئۇقى چىلغوزا، ئەنسىل شەربىتى. زۇفا شەربىتى قاتارلىقلار.

② يېمەك - ئىچمىكى

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، پاقلان گۆشى، پەرمۇدە، ئۆگرە، چامغۇر، سەۋزە، ئەنجۈر، خورما قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش، ئارىشاڭغا چۆشۈرۈپ داۋالاش، ئىسلاش ئارقىلىق داۋالاش، ياغلاش ئارقىلىق داۋالاش (بادام يېغى، قوينىك دۇمبە يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز
ھارارەتنى تۆۋەنلىتىدىغان يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن مىنتول، لىمون. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، زىخ شەربىتى. يېمەك - ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، بېلىق، شويلا، قېتىق، لەگمۈك، يۇمغاقسۇت، پالەك، شاپتۇل، تاۋۇز.
ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا كۆپ يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.
2) خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىك - لىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى
خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتى، غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتى، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتى، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىدە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولغاچقا، قان خىلىتىدىن باشقا خىلىتلارغا قارىتا قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىت سەۋەبىدىن كېسەللىك كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل خىلىتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلى بېرىلىدۇ.
قان خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتى بۇ خىل كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇ خىل خىلىت ئۆزگىرىشىگە قارىتا قان خىلىتىنى تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.
بەدەندە تەڭشەش ۋە تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.
(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى
① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش
قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئىسپىغۇل، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى قاتارلىقلار.
② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش
ئاخىرىدا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوئۇقى چىلغوزا، ئامىلە نۇشدارى، لوئۇقى بادام، خېمىرى مەرۋايىت قاتارلىقلار.
③ يېمەك - ئىچمىكى

هارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، توخۇ گۆشى، شويلا، پۇرچاق ئېشى، پالەك، تەرخەمەك، ئامۇت، ئۆرۈك قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، زىماد چېپىش (هۆل كاسىنە، ئاق لەيلى گۈلى)، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى)، تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەندە هارارەت پەيدا قىلىدىغان، يۈتقۇنچاق، كېكىردەك خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن زەپەر، ئاقىرقەرھا. مۇرەككەپ دورىلاردىن هەببى قوقىيا، هەببى جەدۋار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن قوتاز گۆشى، تۆگە گۆشى، سامسا، تۇخۇم پوشكىلى، كۇدە، سۇگپىياز، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇهىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ هەرىكەت قىلىش، جىسمانىي ئەمگەك بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن بولسا، شۇ خىل قان خىلىتىنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا هارارەت پەسەيتكۈچى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، بىهى ئۇرۇقى، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوئوقى بادام، ئامىلە نۇشدارى، داۋائىلمىشكى بارىد، خېمىرى مەرۋايىت، ئەبرىشىم شەربىتى قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

هارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، كوچا ئاش، ئارپا ئېشى، پالەك، ئۇسۇڭ، ئالقات، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، پاشويە قىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

يۈتقۇنچاق، كېكىردەكنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان هارارەت پەيدا قىلىدىغان غىدىقلىغۇچى دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن

زىرە، سوزاپ ئۈرۈقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى جەدۋار، ئايارەج پەيقرا. يېمەك-ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، تۆگە گۆشى، گۆش گىردە، پولۇ، قىزىلچا، ئۈزۈم، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ھۆل-يېغىنلىق مۇھىتتا ياكى بەك ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇشتىن، ئۇيقۇنىڭ كۆپ بولۇشىدىن، ھەرىكەتنىڭ كۆپ بولۇشىدىن ساقلىنىش كېرەك.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، مۇزا، بىخ سەۋسەن قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل كەبىر، داۋائىلمىشكى، جاۋارىش ئەنبەر، لوبوبى كەبىر قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كىيىك گۆشى، ئوغلاق گۆشى، پەرمۇدە، ئۈگرە، چامغۇر، سامساق، ئەنجۇر، ياڭاق مېغىزى قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، هورداپ داۋالاش، تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش، ياغلاش ئارقىلىق داۋالاش (قوي دۇمبە يېغى، سەۋسەن يېغى)، زىماد چېپىپ داۋالاش (زىغىر، شۇمشا) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان غىدىقلىغۇچى، سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كافۇر، ۋاڭ ئۈرۈقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى شىپاھ، بەرشىشا. يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق، قېتىق، لەگمۈك، يۇمغاقسۇت، ئوسۇك، تاۋۇز، شاپتۇل قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا كۆپ يۇيۇنۇش. سوغۇق سۇ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا يۇتقۇنچاق، كېكىردەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئەنسىل، زۇپا، مەرزەنجۇش قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىپ داۋالاش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ماددەتۇلھايات، مەجۇنى سۆئلەپ، ئىترىفىل كەبىر، ئەبرىشىم شەربىتى قاتارلىقلار.

③ يېمەك - ئىچمىكى

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قوي گۆشى، باچكا گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، بېدە، قىزىلچا، ئۈجمە، خورما قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش، تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بادام يېغى، قوينىڭ دۇمبە يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان، يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ئاق سەندەل كافۇر، تەمرى ھىندى. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، جاۋارىش مىشكى. يېمەك - ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، بېلىق، شويلا، تۇرۇپ، پالەك، تەرخەمەك، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا كۆپ يۇيۇنۇش، كۆپ ئۇخلاش ياكى كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرى دېگەندە يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەزنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىت ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىنىڭ غەيرىي نورمال ھالەتتە كېرىپ قېلىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئېغىرلاشقان باسقۇچى، شۇڭا بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئەھۋالغا قاراپ قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا، دەسلەپتە شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىنى بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا، خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشىنا سۆزلەنگەن شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلى ۋە تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا كېسەللىك خاراكتېرىگە قاراپ مۇناسىپ دورىلار قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلارنى قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، شاتۇت، شوخلا، كاكىنەج. ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ئۆسمە تەرەققىياتىنى تىزگىنلىگۈچى، ماددىنى يۇمشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەپتىمۇن، كىچىك يىلان، ھېلىلە قاتارلىقلار. ئەگەر توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بىخ باديان، بىخ كەرەپشە، بىخ كەبىر قاتارلىقلار.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مەخسۇس داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(1) ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى، ئىسسىق قايتۇرغۇچى، قان تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرقى شوخلا، زۇفا شەربىتى، ئەنسىل شەربىتى، ئەرقى كاكىنەج، شاتۇت مۇراباباسى قاتارلىقلار.

(2) ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ئۆسمىنىڭ تەرەققىياتىنىڭ ئالدىنى ئالغۇچى، ماددىنى يۇمشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەتبۇخ مەفتىمۇن، مەتبۇخ ھېلىلە، مەجۇنى ئەفئا

(3) ئەگەر توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، مائۇلئۇسۇل شەربىتى، مائۇلئۇسۇل مۇرەككەپ قاتارلىقلار.

3) يېمەك ـ ئىچمەكى

ئاسان ھەزىم بولىدىغان سۇيۇق ـ سەلەڭ، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، شورپا، ئارپا ئېشى، نوقۇت ئېشى، چامغۇر، سەۋزە، ئەنجۇر، بادام مېغىزى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشىنا سۆزلەنگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەر ئەھۋالغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (لازېر نۇرى)، ياغلاپ داۋالاش (بادام يېغى، سەۋسەن يېغى)، زىماد چېپىپ داۋالاش (زىغىر، شۇمشا، ئاق لەيلى)، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، پاشويە قىلىپ داۋالاش، تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش، كلىزما قىلىپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، داغلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

كۆچلۈك غىدىقلىغۇچى، تەستە ھەزىم بولىدىغان، يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەزنىڭ خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن قارىموچ، ئاقىر قەرھا قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن لوغانزىيا، ھەببى ئايارەنجى يېمەك - ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، مانتا، سامسا، لازا، كۇدە، سوڭپىياز، ئاچچىق ئانار، قارىئۆرۈك. ئاچچىقسۇ، لازا قاتارلىقلار.
ئۇنىڭدىن باشقا ئەگەر كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولسا، ھەرىكەت قىلماسلىق، سىرتقى زەربە تېگىشتىن ساقلىنىش، قاتتىق - قورۇق تاماقلارنى يېمەسلىك لازىم
6) ئاخىرىدا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، جاۋارىش زەرئۇنى، داۋائىلمىشكى، مادده - تۇلھايات، جاۋارىش ئەنبەر.

3. يۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئادەتتە يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەزنىڭ يۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى كۆپ ئۇچرىمايدۇ. كۆپىنچە ھەر خىل زەخىملىنىشلەر تۈپەيلىدىن كۆرۈلىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا ئەڭ ياخشىسى ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاش كېرەك.
ئۇندىن باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز، كېسەللىرىنىڭ خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش ۋە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ. ئاخىرىدا كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، ئىترىفىل كەبىر، داۋائىلمىشكى، ماددەتۇلھايات، ئامىلە نۇشدارى قاتارلىقلار.

§15. تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

تېرە ئادەم بەدىنىدىكى تاشقى سېزىم ئەزالىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇ باشقا ئەزالار بىلەن بىرلىكتە پۈتۈن بەدەن پائالىيىتىگە قاتنىشىپ، ئادەم بەدىنى بىلەن سىرتقى مۇھىتنىڭ نورمال تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ. ئۇنىڭ قوغداش، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەش، ئاجرىتىپ چىقىرىش، ئۆزلەشتۈرۈش، سېزىش، ماددا ئالماشتۇرۇش قاتارلىق رولى بولۇپ خادىمىي ئەزا ھېسابلىنىدۇ. تېرە كېسەللىكلىرى — مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرى، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلەر، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرى دەپ ئۈچ خىل بولىدۇ.

1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرى — خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرى ۋە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرى دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

1) خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرى — خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق، هۆل ئىسسىق، هۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان تېرە كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. ئادەتتە خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا قۇرۇق ئىسسىق بىلەن هۆل ئىسسىقنى ئىسسىقتىن بولغان، هۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقنى سوغۇقتىن بولغان دەپ قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولمىغاچقا، مۇنزىج، مۇسهىل بېرىلمەيدۇ. بەلكى سەۋەبچى بولغۇچى كەيپىياتقا قارىتا تەگشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق، هۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەگشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

هارارەت پەسەيتكۈچى، تېرە خىزمىتىگە پايدىلىق بولغان هۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ـ گاۋزىبان، تەمرى هىندى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ـ جاۋارىش پەۋاكى، مەتبۇخى هېلىلە، ئەينۇلا مۇراببىاسى قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

هارارەت پەسەيتىدىغان هۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، كوچا ئاش، شويلا، پالەك، ئوسۇك، قارىئۆرۈك، چىلان قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، پاشويە قىلىپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بادام يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرهىز

هارارەتنى ئۆرلىتىۋېتىدىغان، تېرىنىڭ نورمالسىز خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە هۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرهىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن - زەپەر، جەدۋار. مۇرەككەپ دورىلاردىن - مەجۇنى مۇبەههى، هەببى قوقىيا. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن - قولان گۆشى، كالا گۆشى، گۆش گىردە، سامسا، مانتا، تۇخۇم پوشكىلى، كۇدە، سامساق، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇهىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، كۆپ هەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلتىسىز ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان، تېرىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ـــ سىيادان، جىنكۆيرى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ـــ مەجۇنى سوم، مەجۇنى بەرەس قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمەكلى

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كېپەك گۆشى، ئۆگرە، پەرمۇدە، شورپا، سامساق، پىياز، چامغۇر، خورما، ئەنجۈر قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش (كۈن نۇرى بىلەن)، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش، ئىسلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلىتىدىغان، تېرە خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ـــ زىخ، لىمون. مۇرەككەپ دورىلاردىن ـــ قۇرسى كافۇر، زىخ شەربىتى. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ـــ بېلىق، لەگمۈك، قېتىق، شويلا، يۇمغاقسۈت، تەرخەمەك، تاۋۇز، شاپتۇل.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاشتىن غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

2) خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرى ـــ غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى، غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان تېرە كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىردە سەۋەبچى بولغۇچى ئاسىل خىلت بولغاچقا، قان خىلتىدىن باشقا خىلتلارغا قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلى بېرىلىدۇ.

قان خىلتىدىن بولغان تېرە كېسەللىكلىرىگە قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى بۇ خىل كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇ خىل خىلت ئۆزگىرىشىگە قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

بەدەندە تەڭشەش ۋە تەنقيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسهىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنىڭ مۇنزىج، مۇسهىل بېرىلىپ، بەدەن تەنقيە قىلىنىدۇ.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

تەنقيەدىن كېيىن ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل كەبىر، جاۋارىش جالىنۇس، جاۋارىش ئامىلە، ئامىلە نۇشدارى.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

هارارەت پەسەيتىدىغان، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، توخۇ گۆشى، شويلا، ئارپا ئېشى، پالەك، تەرخەمەك، شاپتۇل، تاۋۇز قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، زىماد چېپىپ داۋالاش (هۆل كاسىنە، ئاق لەيلىگۈلى)، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرهىز

بەدەندە هارارەت پەيدا قىلىدىغان، تېرە خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرهىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ــ جەدۋار، سامساق. مۇرەككەپ دورىلاردىن ــ هەببى قوقىيا، ئايارەج پەيقىرا. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ــ قوتاز گۆشى، تۆگە گۆشى، سامسا، مانتا، كۈدە، لازا، سۇگپىياز قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇهىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ هەرىكەت قىلىش، زىيادە جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتىنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىنى بېرىپ بەدەن تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەندە تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ماددەتۇلھايات، ئامىلە نۇشدارى، ئىترىفىل كەبىر، جاۋارىش ئامىلە قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، كوچا ئاش، ئارپا ئېشى، پالەك، يۇمغاقسۇت، ئالقات، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، پاشويە قىلىپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (گۈل يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

تېرە خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ــــ بالادۇر، ئىلمەك پوستى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ــــ مەجۇنى ئازاراقى، ھەببى ئېگىر، مەجۇنى جىنتىيانا. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ــــ كالا گۆشى، تۆگە گۆشى، گۆش گىردە، سامسا، مانتا، توخۇم پوشكىلى، پولۇ، پىدىگەن، قىزىلچا، ئۈزۈم، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ھۆل ـ يېغىنلىق مۇھىتتا ياكى بەك ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇشتىن، كۆپ ئۇخلاش ياكى كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا تېرە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، سىيادان، ئادىراسمان ئۇرۇقى، جىنكېۋزى.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كىين ئۇمۇمىي بەدەننى كۈچلاندۇرۇش مەقسىتىدە دورا بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل كەبىر، داۋائىلمىشكى، جاۋارىش ئامىلە، ئامىلە نۇشدارىش.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، پاقلان گۆشى، پەرمۇدە، شورپا، ئۇگرە، چامغۇر، سامساق، ياڭاق، ئۈزۈم قاتارلىق.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، هورداپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش (لازېر نۇر، كۈن نۇرى)، داغلاپ داۋالاش، ئىسلاش ئارقىلىق داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

تېرە خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى تەبىئىي ھارارەتنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن— مىنتول، لىمون. مۇرەككەپ دورىلاردىن— قۇرسى كافۇر، زىخ شەربىتى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن — بېلىق، قېتىق، لەگپۇڭ، شويلا، يۇمغاقسۇت، ئۇسۇڭ، تاۋۇز، شاپتۇل قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا، سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسهىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسهىلىغا تېرە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، بابۇنە، بەرەنجاسىپ، گۇلقەنت قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ماددەتۇلهايات، ئىتىرىفىل كەبىر، جاۋارىش جالىنوس، ئاملە نوشدارى، جاۋارىش ئاملە قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پاقلان گۆشى، كېپىك گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، بېدە، قىزىلچا، ئۈزۈم، ئەنجۈر، بادام مېغىزى قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش، هورداش ئارقىلىق داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (گۈل يېغى)، ئابىزەن قىلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

تېرە خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان، بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن،

يەككە دورىلاردىن ــ بىنەپشە، تەمرى ھىندى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ــ قۇرسى كافۇر، جاۋارىش ئۇدتۇرۇش. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ــ كالا گۆشى، شويلا، تۇرۇپ، پالەك، تەرخەمەك، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش، كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش لازىم.

2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىدە، تېرىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىنىڭ غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قېلىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئېغىرلاشقان باسقۇچى. شۇڭا بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئەھۋالغا قاراپ قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىنى بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا، خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلى ۋە تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا كېسەللىك خاراكتېرىگە قاراپ مۇناسىپ دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، شوخلا، ئۆشبە قاتارلىقلار.

جاراھەتلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا قان تازىلىغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئۆشبە، چۆبچىن، شاھتەررە قاتارلىقلار.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مەخسۇس داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(1) ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرقى شوخلا، مەجۇنى ئۆشبە، ئىترىفىل چۆبچىن قاتارلىقلار.

(2) تۈگۈنچە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ئىچىدىن ماددىنى يۇمشاتقۇچى، تارقاتقۇچى دورىلارنى بېرىش بىلەن بىرگە سىرتىدىن كۆيدۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئىچىدىن ــ قۇرسى شاھتەررە، مەجۇنى چۆبچىن. سىرتىدىن ــ بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى قاتارلىقلار.

(3) تېرىدىكى رەڭ ئۆزگىرىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ئەگەر تېرىدە ئاقىرىش بولسا قاننى جانلاندۇرغۇچى، تېرىگە رەڭ پەيدا قىلغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى بەرەس، مەجۇنى سوم، شەربىتى بەرەس، سىيادان ئۇكۇلى. سىرتىدىن تۇخۇم يېغى قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر تېرىدە رەڭ ئۇلتۇرۇش خاراكتېرلىك داغلار بولسا، ئىچىدىن ماددىنى تارقاتقۇچى دورىلار بىلەن

بىرگە سىرتىدىن داغ يوقاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئىچىدىن ــ ئىترىفىل ئۇستىقۇددۇس. مەتبۇخى مائۇلجەبىن. سىرتىدىن ـــ مەلھەمى داخلىيون ئىشلىتىلىدۇ.

(4) ھەر خىل جاراھەت خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، قان تازىلىغۇچى، جاراھەت پۇتتۇرگۇچى دورىلار ئىچى سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئىترىفىل شاھتەررە، مەجۇنى ئۆشبە، ئىترىفىل چۆبچىن. سىرتىدىن ــ سۇفۇپى سەنگى جاراھەت ئىشلىتىلىدۇ.

(5) توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرقى بەدىيان، ئىترىفىل ئەپتىمۇن قاتارلىقلار.

3) يېمەك ـ ئىچمىكى

ئاسان ھەزىم بولىدىغان سۇيۇق ـ سەلەڭ، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەك ـ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، شورپا، ئارپا ئېشى، شويلا، چامغۇر، سەۋزە، پالەك، ئۇسۇڭ، ئەنجۇر، ئۈزۈم، ياڭاق، بادام مېغىزى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەر تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (لازېر نۇر، كۈن نۇرى)، ياغلاپ داۋالاش (تۇخۇم يېغى، سىيادان يېغى)، زىماد چېپىپ داۋالاش (زىمادى بەرەس زىھادى رەھمى)، قان ئېلىپ داۋالاش. لوڭقا قويۇپ داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، ئىسلاپ داۋالاش، دورا پۈركۈپ داۋالاش، هورداش ئارقىلىق داۋالاش، ئارىشاڭ بىلەن داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنى ئەھۋالغا قاراپ تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

كۆچلۈك غىدىقلىغۇچى، تەستە ھەزىم بولىدىغان، تېرە خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ پەرھىزىدىكى دورىلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. يېمەك ئىچمەكلەردىن ــ كالا گۆشى، مانتا، سامسا، لازا، كۇدە، سۇگپياز. قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

6) ئاخىرىدا ئومۇمي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۇچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل كەبىر، جاۋارىش ئەنبەر، ئامىلە نۇشدارى، جاۋارىش ئامىلە.

3. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.

تېرىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشىغا قارىتىلغان بولۇپ، تېرىدىكى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ تەرەققىياتىدىن پەيدا بولغان باسقۇچى بولۇپ، بۇنداق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئىچىدىن قان تازىلىغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىرگە، سىرتىدىن جاراھەت پۈتتۈرگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئىچىدىن ــ مەجۇنى ئۆشبە، ئىترىفىل شاھتەررە،

ئىتربفىل چۆبچىن، ئەرقى شاھتەررە، ئەرقى شوخلا. سىرتىدىن ــ گۈل يىپغى، مەلھىمى سەنگى، جاراھەت قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سىرتقى تەرەپتىن تەگكەن زەربە تۈپەيلى تېرە زەخىملەنگەن بولسا، يەڭگىل بولسا مۇۋاپىق ئۇسۇللار بىلەن تېڭىپ قويسا ساقىيىدۇ. ئېغىر بولسا، ئوپېراتسىيە ئۇسۇلىنى قوللىنىش كېرەك.

ئاخىرىدا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ماددەتۇلھايات، ئىتربفىل كەبىر، ئىتربفىل زامانى، ئامىلە نۇشدارى، جاۋارىش ئامىلە قاتارلىقلار. ئوزۇقلاندۇرۇش پەرھىزىدە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش ۋە شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىدىكى كۆرسەتمىلەر بويىچە مۇۋاپىق ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز بۇيرۇش كېرەك.

باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن ئۇسۇللاردىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ

ئۈچىنچى باب غەيرىي خادىمىي ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

غەيرىي خادىمى ئەزالار ماھىيەت ۋە سۈپەت جەھەتتە مۇستەقىل ئەزا بولۇش لاياقىتى بولمىغان ۋە باشقا ئەزالارنىمۇ باشقۇرالمايدىغان ئەزالار بولغاچقا، غەيرىي خادىمىي ئەزا دەپ قارىلىدۇ. بۇ ئەزالار ئادەم ئورگانىزمىنى ئۆزئارا بىر-بىرىگە تۇتاشتۇرۇپ، شەكىل جەھەتتە ئورگانىزمنىڭ بىر پۈتۈنلۈكىنى ساقلاش بىلەن بىرگە تىرىكلىكتىكى جىسمانىي ھەرىكەتلەرگە ۋاستىلىك خىزمەت قىلىدۇ. مەسىلەن، سۆڭەك، پەي-تارىمۇش، چاچ، تىرناق قاتارلىقلار.

§1. چاچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

چاچ كېسەللىكلىرىمۇ باشقا كېسەللىكلەرگە ئوخشاشلا خىلتسىز ۋە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولسىمۇ، بىراق بۇ باسقۇچلاردىكى كېسەللىك ئەھۋالى ئانچە كۆپ ئۇچرىمايدۇ. ھەم ئۇلارنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېنىق بولمايدۇ. شۇڭا بۇ يەردە پەقەت خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرى ۋە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرىلا سۆزلىنىدۇ.

1. خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرى سەپرا، قان، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتلىرىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىشىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرى دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە خىلتتا غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش بولغاچقا، قان خىلتىدىن باشقا خىلتلارغا ئالدى بىلەن مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلىدۇ. قان خىلتىغا قارىتا قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مۇنزىج، مۇسھىل ياكى تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

(1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار بېرىلىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ.

(2) قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، چاچ يىلتىزىنى قۇۋۋەتلەپ، چاچ ئۆستۈرگۈچى دورىلار ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئىچىدىن ئىتتىرىفىل سەغىر، ئىتتىرىفىل كەبىر، مەجۇنى شۇنىز قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

سىرتىدىن سىيادان مېيى، ئامىلە، تۇخۇم قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ.

(3) يېمەك ـ ئىچمىكى

هارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭىدىغان ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق گۆشى، شوۋىگۈرۈچ، ئارپا ئېشى، كەرەپشە، يۇمغاقسۇت، بېھى، قارىئۆرۈك، چىلان قاتارلىقلار.

(4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

روھىي داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تالالاپ قوللىنىلىدۇ.

(5) پەرھىز

هارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، تەستە ھەزىم بولىدىغان، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ــ قارىمۇچ، پىلپىل، زىراۋەندى... مۇرەككەپ دورىلاردىن ــ جاۋارىش جالىنوس، مەجۇنى بالادۇر، ھەببى ئازاراقى... يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ــ ئات گۆشى، تۆگە گۆشى، سامسا، تۇخۇم پوشكىلى، سامساق، پىياز، لازا، ياڭاق، خورما قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، ئۇخلاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك، زىيادە ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

(1) تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان تەڭشىگۈچى دورىلار تەركىبىگە چاچ يىلتىزىنى قۇۋۋەتلەپ،

چاچ ئۆستۈرگۈچى دورىلار قوشۇپ بەدەن تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كىبرىت مۇنساپىيا، ئامىلە، قارا ھېلىلە قاتارلىق.

(2) قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش .

خىلىتقا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىپ بولغاندىن كېيىن، چاچ يىلتىزىنى قۇۋۋەتلەپ، چاچ ئۆستۈرگۈچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئىچىدىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن — ئامىلە نۇشدارى، ئىتتىرىفىل سىغىر، ئىتتىرىفىل كەشنىز قاتارلىقلار.

سىرتىدىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن — قاپاق يېغى، گۈل يېغى قاتارلىقلار

(3) يېمەك - ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭىدىغان قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق گۆشى، ، كۆك ماش ئېشى، ئارپا ئېشى، يۇمغاقسۇت، كەرەپشە، موگۇ، ئاپېلسىن، ئالقات قاتارلىقلار.

(4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

روھىي داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

(5) پەرھىز

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، تەستە ھەزىم بولىدىغان ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن — باللادۇر، زەنجىۋىل، جۇۋنە، مۇرەككەپ دورىلاردىن — مەجۇنى باللادۇر، ھەببى پەرفىسيۇنقاتارلىقلار

3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

(1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي بەلغەم سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار بېرىلىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مۇنزىج، مۇسھىل دورىلارنى تەركىبىگە چاچ يىلتىزىنى قۇۋۋەتلەپ، چاچ ئۆستۈرگۈچى دورىلار قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، قىچا، ئاقىرقەرھا، سىيادان قاتارلىقلار.

(2) قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، چاچ يىلتىزىنى قۇۋۋەتلەپ، چاچ ئۆستۈرگۈچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئىچىدىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلار — مەجۇنى پەرەس، لۇبۇبى كەبىر قاتارلىقلار سىرتىدىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن — سىيادان يېغى، تۇرخۇم يېغى قاتارلىقلار.

(3) يېمەك - ئىچمىكى

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭدىغان قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كەپتەر گۆشى، شورپا، گۆشلۈك پولۇ، سامساق، سەۋزە، پىدىگەن، بادام، ياڭاق مېغىزى، خورما قاتارلىقلار.

(4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، روھىي داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

(5) پەرھىز

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ــ لىمون، قارىئۆرۈك، مامكاپ. مۇرەككەپ دورىلاردىن ــ لىمون شەربىتى، قۇرسى كافۇر، ئەرقى نىلۇپەر. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ــ بېلىق گۆشى، كالا گۆشى، لەگېلەك، قېتىق، شويلا، تۇرۇپ، ياكيۇ، ئۆرۈك، تاۋۇز، ئەينۇلا قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ھۆل ـ يېغىنلىق سوغۇق مۇھىتتا ئىشلەش، سوغۇق ئىچىملىكنى كۆپ ئىچىش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، كۆپ ئۇخلاش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

(1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار، تەركىبىگە چاچ يىلتىزىنى قۇۋۋەتلەپ، چاچ ئۆستۈرگۈچى دورىلار قوشۇپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، سىيادان، ئامىلە، ئوسما قاتارلىقلار.

(2) قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار بېرىلىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، چاچ يىلتىزىنى قۇۋۋەتلەپ، چاچ ئۆستۈرگۈچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئىچىدىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن ھالۋائى بەيزى، داۋائى تەرەنجىبىل سىرتىدىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن شاپتۇل مېغىزى يېغى، زەيتۇن يېغى، خوراز يېغى... قاتارلىقلار.

(3) يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭدىغان ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كەپتەر گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، سەۋزە، چامغۇر، بېدە، بادام مېغىزى، ئەنجۈر قاتارلىقلار.

(4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش قاتارلىق ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

(5) پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلىتىدىغان قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ــ بالادۇر، ۋاڭ ئۇرۇقى، مۇرەككەپ دورىلاردىن ــ قۇرسى كافۇر، ھەببى پەرقىيۇن قاتارلىقلار

يېمەك-ئىچمەكلەردىن ـــ كالا گۆشى، بېلىق گۆشى، كوچا ئېشى، ئارپا ئېشى، ياڭيۇ، جاڭدۇ، موگۇ، ئەينۇلا، ئاپېلسىن، چىلان قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا زىيادە سوغۇق مۇھىتتا ئىشلەش، سوغۇق سۇ ئىچىش، ئۇخلاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك، كۆپ خىيال قىلىش، غەم-ئەندىشە، روھىي ئازاب چېكىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

بۇ خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان، كېسەللىكنىڭ بىر قەدەر ئېغىرلاشقان باسقۇچى بولۇپ، بۇ باسقۇچتا كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېنىق ئاشكارىلىنىدىغان بولغاچقا، داۋالاشنى چىڭ تۇتۇش زۆرۈر.

بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا، كېسەللىك قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن، شۇ خىل خىلىتقا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار بېرىلىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

① مەسىلەن، غەيرى تەبىئى بەلغەمدىن بولغان چاچ چۈشۈپ كېتىش ئەھۋالى بولغان بولسا، چاچ چۈشۈپ كەتكەن ئورۇنغا ياۋا پىياز سۈيى سۈركىلىدۇ، قىچا، ئاقىرقەرھا، پەرپىيۇن ۋە كالا ئۆتى سۈركىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا گۈل يېغى، شاھى بەللۇت، ئاق موم، گۈل سەۋسەن يوپۇرمىقىنىڭ سۈلىرىنى تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن سۈركىلىدۇ.

② سەپرا خىلتىدىن بولغان چاچ چۈشۈپ كېتىش بولسا، سىرتتىن گۈل يېغى بىلەن سىركە، ئاق لەيلىگۈلى، ھەببۇلئاس سۈيى، بۇغداي كېپىكى شىرىلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىلىدۇ.

③ غەيرى تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان چاچ چۈشۈپ كېتىش بولسا، بادام يېغى، بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ. ياۋا پىياز سۈيى، خوراز يېغى، ئېيىق يېغى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە پەرپىيون، قومۇش يىلتىزى، مېھرىگىياھ گۈلى، تۇرۇپ سۈيى قاتارلىقلار كونا زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ چاچقا سۈركىلىدۇ.

④ غەيرى تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان چاچ چۈشۈشكىمۇ يۇقىرىقى قان خىلتىدىكى چاچ چۈشۈشكە بېرىلگەن دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ. ئەگەر چاچ سۇنۇپ چۈشۈش ئەھۋالى بولسا، ئاچچىق بادام يېغى ياكى ئامىلە يېغى سۈركىلىدۇ.

ئەگەر چاچ يېرىلىپ كېتىش ئەھۋالى بولسا، بادام يېغى، بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ.

3) يېمەك-ئىچمىكى

كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ خىلىت ئېتىبارى بويىچە مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كېپىنەك گۆشى، شورپا، ئارپا ئېشى، ھۆل زەنجۋىل، شوۋىنگۈرۈچ، كۈدە، پىياز، ياڭاق، ئامۇت، بادام مېغىزى، شاپتۇل قاتارلىقلار.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

روھىي داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ ياكى قان ئېلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك، تەستە ھەزىم بولىدىغان، مايلىق يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ (دورا ھەم يېمەك-ئىچمەك پەرھىزى خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن پەرھىز قائىدىسى بويىچە بولىدۇ). مەسىلەن، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە دورىلار — لىمون، كافۇر، ۋاڭ ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلار — لىمون شەربىتى، قۇرسى كافۇر، ھەببى شىپا. زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە دورىلار — قارىمۇچ، پىلپىل... مۇرەككەپ دورىلاردىن — مەجۇنى بالادۇر، ھەببى ئازاراقى... قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە كۆپ خىيال قىلىش، دەرد-ئەلەم، روھىي ئازاب چېكىش، زىيادە ئاچچىقلىنىش، ھاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

6) ئاخىرىدا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، چاچقا ئوزۇقلۇق تولۇقلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، مەجۇنى سۆئلەپ، ماددەتۇلھايات، جاۋارىش ئەنبەر، جاۋارىش زەرئۇنى قاتارلىقلار.

§2. سۆڭەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

سۆڭەكلەر بىلەن بوغۇملار غەيرىي خادىمىي ئەزا لاردۇر، ئادەتتە سۆڭەك ۋە بوغۇم كېسەللىكلىرى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆڭەك، بوغۇم كېسەللىكلىرى؛ شەكىل بۇزۇلۇش

خاراكتېرلىك سوٚگەك، بوغوٚم كېسەللىكلىرى؛ پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سوٚگەك، بوغوٚم كېسەللىكلىرى دەپ ئۈچ خىلغا بوٚلۇنىدۇ.

1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سوٚگەك، بوغوٚم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

سوٚگەك، بوغوٚمنىڭ مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سوٚگەك، بوغوٚم كېسەللىكلىرى ۋە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سوٚگەك، بوغوٚم كېسەللىكلىرى دەپ ئىككىگە بوٚلۇنىدۇ.

1) خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سوٚگەك، بوغوٚم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سوٚگەك، بوغوٚم كېسەللىكلىرى ــ خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق، خىلتسىز هوٚل ئىسسىق، خىلتسىز هوٚل سوغۇق، خىلتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان سوٚگەك، بوغوٚم كېسەللىكى دەپ توٚت خىل بولىدۇ. ئادەتتە خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سوٚگەك ، بوغوٚم كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا قۇرۇق ئىسسىق بىلەن هوٚل ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلىرىنى ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەر، هوٚل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرنى سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەر دەپ قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولمىغاچقا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ. بەلكى سەۋەبچى بولغۇچى كەيپىياتقا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق، هوٚل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سوٚگەك، بوغوٚم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

هارارەت پەسەيتكۈچى، بوغوٚملارنىڭ نورمال پائالىيىتىگە پايدىلىق بولغان هوٚل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ــ سېمىزئوت ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ــ ئەينۇلا مۇراببا‌سى، مەتبۇخى هېلىلە، مەتبۇخ سوٚرۇنجان قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

هارارەت پەسەيتىدىغان هوٚل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، شويلا، كوجا ئاش، پالەك، سېمىزئوت، ئەينۇلا، ئاموٚت قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، پاشۇيە قىلىپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرهىز

هارارەتنى ئۆرلىتىۋېتىدىغان سوۋۇغاق ۋە بوغۇمنىڭ نورمال پائالىيىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ــ ساماساق، جەدۋار. مۇرەككەپ دورىلاردىن ــ ھەببى قوقىيا، مەجۇنى ئازاراقى. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ــ قولان گۆشى، ئات گۆشى، گۆش گىردە، ساماسا، مانتا، تۇخۇم پوشكىلى، كۇدە، ساماساق، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلتسىز ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سوۋۇغاق، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان، سوۋۇغاق، بوغۇمنىڭ خىزمىتىگە پايدىلىق بولغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ــ سۆرۈنجان، جۇۋنە. مۇرەككەپ دورىلاردىن ــ ھەببى سۆرۈنجان، ھەببى پەرپىيۇن قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان، قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كېپەك گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، چامغۇر، پىننە، قىزىلچا، بادام مېغىزى، ئەنجۈر قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ، خام خىش)، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش (كۈن نۇرى)، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش، ئىسلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلىتىدىغان، تېرە خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، غىدىقلىغۇچى دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ــ يۇمغاقسۈت، لىمون. مۇرەككەپ دورىلاردىن ــ قۇرسى كافۇر، ئەينۇلا مۇراباباسى. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ــ بېلىق، شوۋىگۈرۈچ، قېتىق، لەگىپۇڭ، يۇمغاقسۈت، ئۈسۈڭ، ئامۇت، تاۋۇز، شاپتۇل قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش، غىدىقلىغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2) خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سوۋۇغاق، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سوۋۇغاق، بوغۇم كېسەللىكلىرى ــ غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى، غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان سوۋۇغاق بوغۇم كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سوۋەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلت بولغاچقا، قان خىلتىدىن باشقا خىلتلارغا قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلى بېرىلىدۇ.

قان خىلتىدىن بولغان سوۋەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىگە قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى بۇ خىل كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي قان خىلت ئۆزگىرىشىگە قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

بەدەندە تەڭشەش ۋە تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سوۋەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلى بېرىلىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ئاخىرىدا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش ئامىلە، ئامىلە نۇشدارى، ئىترىفىل كەبىر، ئىترىفىل سەغىر قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

هارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، توخۇ گۆشى، ئارپا ئېشى، كوچا ئاش، يۇمغاقسۇت، سېمىزئوت، ئامۇت، تاۋۇز، شاپتۇل قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، پاشويە قىلىپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، زىماد چاپلاپ داۋالاش (هۆل كاسنە، ئاق لەيلى)، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەندە هارارەت پەيدا قىلىدىغان سوۋەك، بوغۇم خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان غىدىقلىغۇچى دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ـ ئادراسمان ئۇرۇقى، جىنتىيانا، جەدۋار. مۇرەككەپ دورىلاردىن ـ هەببى تانكار، هەببى قوقىيا. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ـ ئات گۆشى، تۆگە گۆشى، پولۇ، كاۋاپ، تۇزلىغان گۆش، كۇدە، سامساق، سۇگپياز، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ هەرىكەت قىلىش، زىيادە جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆڭەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىنى بېرىپ، بەدەندە تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش ئامىلە، ئامىلە نۇشدارى، ئىترىفىل سەغىر، ئىترفىل كەشنىز، ئەبرىشىم شەربىتى قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

هارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، شويلا، ئارپا ئېشى، پالەك، تەرخەمەك، ئالقات، چىلان، بانان قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، پاشويە قىلىپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

سۆڭەك، بوغۇم خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان هارارەت پەيدا قىلىدىغان، غىدىقلىغۇچى يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ـ جەدۋار، ئوشنان. مۇرەككەپ دورىلاردىن ـ مەجۇنى ئازاراقى، مەجۇنى سوم. يېمەك-ئىچمەكلەردىن ـ كالا گۆشى، ئات گۆشى، كاۋاپ، سامسا، تۇخۇم پوشكىلى، كۇدە، پىدىگەن، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ھۆل ـ يېغىنلىق مۇھىتتا ياكى بەك ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇشتىن، كۆپ ئۇخلاش ياكى كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆڭەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسهىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسهىلىغا سۆڭەك، بوغۇم خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى قۇرۇق ئىسسىق دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، سۆرۈنجان، شەترەنجى ھىندى، ئادىرراسمان ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، سۆگەك، بوغۇم خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ھەببى سۆرۈنجان، ماددەتۇلھايات، داۋائىلمىشكى، ئىترىفىل كەبىر، ئامىلە نۇشدارى.

③ يېمەك - ئىچمىكى

ـبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان، ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پاقلان گۆشى، كېيىك گۆشى، ئۆگرە، شورپا، مائۇللەھمى، چامغۇر، سەۋزە، ئەنجۈر قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ، مۇز)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش (كۈن نۇرى)، داغلاپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى)، ئارىشاك بىلەن داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

سۆگەك، بوغۇم خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر كۆرسىتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك ھارارەتنى تۆۋەنلىتىدىغان دورا ۋە يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن - تەمرى ھىندى، يۇمغاقسۈت. مۇرەككەپ دورىلاردىن - قۇرسى كافۇر، لىمون شەربىتى، زىخ شەربىتى. يېمەك - ئىچمەكلەردىن - بېلىق، قېتىق، لەگمۈك، شويلا، يۇمغاقسۈت، ئوسۇك، ئۆرۈك، شاپتۇل، تاۋۇز قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆگەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا سۆگەك، بوغۇم خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، سۆرۈنجان، بوزىدان قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيەقىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى سۆگەك، بوغۇم خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئىترىفىل كەبىر، جاۋارىش شەھرىياران، ھەببى سۆرۈنجان، جاۋارىش ئامىلە، ئامىلە نۇشدارى قاتارلىقلار.

③ يېمەك - ئىچمىكى

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، بېدە، پىياز، ئەنجۈر قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (سۆرۈنجان يېغى، سەۋسەن يېغى)، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، زىماد قىلىپ داۋالاش (زىغىر، شۇمشا، بابۇنە) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

سۆڭەك، بوغۇم خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان، بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن — تەمرى ھىندى، ئەپيۇلا. مۇرەككەپ دورىلاردىن — بىنەپشە شەربىتى، جاۋارىش، ئۇدتۇرۇش. يېمەك-ئىچمەكلەردىن — كالا گۆشى، تۇرۇپ، شوۋىگۈرۈچ، پالەك، تەرخەمەك، ئەپيۇلا، قارىئۆرۈك، چىلان قاتارلىقلار.

2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆڭەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

سۆڭەك، بوغۇمنىڭ شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكى دېگەندە — سۆڭەك ۋە بوغۇمنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىنىڭ غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قېلىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئېغىرلاشقان باسقۇچى. شۇڭا، بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كۆپىنچە دەسلەپتە ئەھۋالغا قاراپ قايسى خىلتنىڭ غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىنى بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلتنىڭ غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا، خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلى ۋە تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا كېسەللىك خاراكتېرىگە قاراپ مۇناسىپ دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئەگەرياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ياللۇغ قايتۇرغۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بابۇنە، ئىككىلىلمىلىك، ھەمىشباھار قاتارلىقلار.

ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ئۆسمىنىڭ تەرەققىياتىنىڭ ئالدىنى ئالغۇچى، ماددىنى يۇمشاتقۇچى، تارقاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئاق يىلان، كىچىك يىلان، چوبچىنى قاتارلىقلار.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مەخسۇس داۋالىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

① يالluغلىنىش خاراكتېرلىك بولسا ياللۇغ قايتۇرغۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلار ئىچى سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئىچىدىن ـ ھەببى سۆرۈنجان، مەجۇنى سۆرۈنجان، مەجۇنى چوبچىنى ئىشلىتىلىدۇ. سىرتىدىن ـ بابۇنە، شوخلا، ئىككىلىلمىلىك، خەشخاش، ھەمىشىباھار، زەيتۇن يېغى، گۈل يېغى قاتارلىقلار زىماد قىلىپ چېپىلىدۇ.

② ئەگەر سۆڭەك ئۆسۈش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ماددىنى يۇمشاتقۇچى، تارقاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەتبۇخ سۆرىنجان، كاپسۇلى سۆرۈنجان قاتارلىقلار.

3) يېمەك ـ ئىچمىكى

ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سۇيۇق ـ سەلەڭ، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، شورپا، ئارپا ئېشى، چامغۇر، سەۋزە، پالەك، ئۈسۈڭ، ئەنجۈر، ئۈزۈم قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا ئەھۋالغا قاراپ خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەر تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (كۈن نۇرى)، ياغلاپ داۋالاش (زەيتۇن يېغى، سۆرۈنجان يېغى، بابۇنە يېغى)، قان ئېلىپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، ئارىشاڭ بىلەن داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، زىماد چېپىپ داۋالاش (زىغىر، شوخلا، بابۇنە) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

كۈچلۈك غىدىقلىغۇچى، سۆڭەك، بوغۇم خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەر ئەھۋالغا قاراپ پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ھەم خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ پەرھىزىدە سۆزلەنگەن دورىلاردىن ئەھۋالغا قاراپ پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ـ كالا گۆشى، مانتا، سامسا، گۆش گىردە، لازا، كۆدە، سوڭپياز قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ پەرھىزىدە سۆزلەنگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەر مۇۋاپىق ھالدا پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

6) ئاخىرىدا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.مەسىلەن، ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل كەبىر، ئامىلە نۇشدارى، جاۋارىش ئامىلە، ئايارەج لوغانزىيا قاتارلىقلار.

3. پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆڭەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

سۆڭەك، بوغۇمنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك پۇتۇنلۇكىنىڭ بۇزۇلۇپ غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قېلىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، سۆڭەك، بوغۇمدىكى بەزى پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ تەرەققىياتىدىن بولىدۇ. بۇنداق كېسەللىكلەرگە ئومۇمىي بەدەننى مەقسىتىدە قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن،

لوبوبى كەبىر، ماددەتۇلھايات قاتارلىقلار. ئەگەر تۇيۇقسىز سىرتقى مۇھىتتىن زەربە تېگىش تۈپەيلىدىن سۆڭەك، بوغۇمنىڭ پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش كېسەللىكى كۆرۈلسە، تاشقى بۆلۈمدە قائىدە بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىپ، كېسەللىك ئەھۋالى مۇقىملاشقاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، ماددەتۇلھايات، ئامىلە نۇشدارى، جاۋارىش ئامىلە قاتارلىقلار. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن تەدبىرلەرنىڭ مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ ۋە پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

§3. پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

پەي-تارىمۇشلار مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ يېتەكچىلىكىدە ئەزا تۇقۇلمىلارنى مۇقىملاشتۇرۇپ تۇرىدىغان ۋە ئەزا توقۇلمىلارنىڭ ھەرىكىتى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان غەيرىي خادىمي ئەزالار دۇر پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىشمۇش كېسەللىكلىرى ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي — تارىمۇش كېسەللىكلىرى دەپ ئۈچ خىل بولىدۇ.

پەي-تارىمۇشلاردا ئاساسلىقى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپ كۆرۈلىدۇ. بەزىدە سىرتقى زەربىلەر تۈپەيلىدىن پەي-تارىمۇشلاردا شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆرۈلىدۇ. شۇڭا داۋالاشتا ئاساسلىقى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى تونۇشتۇرۇلىدۇ.

1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرى

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرى خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرى، خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرى دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

1) خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىمۇشلار كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرى خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق، خىلتسىز ھۆل ئىسسىق، خىلتسىز ھۆل سوغۇق، خىلتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان پەي-تارىمۇشلار كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ.

ئادەتتە خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقنى ئىسسىقتىن بولغان، ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقنى سوغۇقتىن بولغان دەپ قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

خىلتىسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلت بولماغاچقا، مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ. بەلكى سەۋەبچى بولغۇچى ئامىلغا قارىتا تەگشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) خىلتىسىز قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي ـ تارىمۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەگشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ھارارەت پەسەيتكۈچى، پەي تارمۇشلارنىڭ نورمال خىزمەت پائالىيىتىگە پايدىلىق بولغان ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ـ سېمىزئوت ئۇرۇقى، پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقى، ئاقلەيلى ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ـ جاۋارىش سوماق، نوقوئى تەمرى ھىندى قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، كوچا ئاش، قېتىق، پالەك، سېمىزئوت، ئامۇت، نەشپۈت قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، پاشويە قىلىپ داۋالاش، ئابىزەن قىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى)، زىماد قىلىپ داۋالاش (ھۆل كاسنە، ھۆل يەرلىك شوخلا) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى ئۆرلىتىۋېتىدىغان، پەي ـ تارىمۇش خىزمىتىگە تەسىر كۆرسىتىدىغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ـ جەدۋار، ئىلمەك پوشتى. مۇرەككەپ دىرلاردىن ـ ئايارەج پەيقرا، ھەببى جەدۋار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ـ قولان گۆشى، ئات گۆشى، گۆش گىردە، سامسا، كاۋاپ، تۇخۇم پوشكىلى، كۆدە، سامساق، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلتىسىز ھۆل سوغۇق قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي ـ تارىمۇش كېسەللىكلىرى

① تەگشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان، پەي ـ تارىمۇشلارنىڭ نورمال پائالىيىتىگە پايدىلىق بولغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ـ بوزىدان، توربوت، سەبرى، ئادراسمان ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ـ ھەببى ئازاراقى، مەجۇنى سۆرۈنجان قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، ئۈگرە، پىننە، قىزىلچا، چامغۇر، بادام مېغىزى، ياڭاق قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناقسۇ، تۇز)، هورداش ئارقىلىق داۋالاش، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش (كۆن نۇرى)، ياغلاپ داۋالاش (زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى)، زىماد چىپىش (زىغىر، شۇمشا، قىچا) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلىتىدىغان، پەي - تارمۇشلار خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ــ لىمون، كافۇر. مۇرەككەپ دورىلاردىن ــ قۇرسى كافۇر، زىخ شەربىتى. يېمەك - ئىچمەكلەردىن ــ بېلىق، مىقەن، شۇۋىگۈرۈچ، قېتىق، لەگمۈك، يۇمغاقسۇت، سېمىزئوت، ئامۇت، تاۋۇز قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش، غىدىقلىغۇچى يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2) خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي - تارمۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي - تارمۇش كېسەللىكلىرى ــ غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى، غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان پەي - تارمۇش كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي - تارمۇش كېسەللىكلىرىدە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولغاچقا، قان خىلتىدىن باشقا خىلتلارغا قارىتا قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلى بېرىلىدۇ. قان خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى بۇ خىل كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇ خىل خىلىت ئۆزگىرىشىگە قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. بەدەندە تەڭشەش ۋە تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي - تارمۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلى بېرىلىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى، پەي ـ تارىمۇشلارنى چىڭىتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى سالاجىت، جاۋارىش، كۇندۇر، ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل كەبىر قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، توخۇ گۆشى، ئارپا ئېشى، كوچا ئېشى، يۇمغاقسۈت، سېمىزئوت، ئامۇت، تاۋۇز قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ئابىزەن قىلىپ داۋالاش، پاشويە قىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى)، زىماد چېپىپ داۋالاش (زىغىر، شۇمشا، قىچا) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەندە ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، پەي ـ تارىمۇشلار خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ـــ جەدۋار، ھەببۇلمۇلۇك. مۇرەككەپ دورىلاردىن ـــ ھەببى جەدۋار، مەجۇنى سوم. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ـــ قوتاز گۆشى، ئات گۆشى، پولۇ، كاۋاپ، تۇخۇم پوشكىلى، تۇزلىغان گۆش، كۇدە، سامساق، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، زىيادە جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي ـ تارىمۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىنى بېرىپ، قان خىلتىغا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەندە تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، پەي ـ تارىمۇشلارنى چىڭىتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى سالاجىت، ھەببى ئازاراقى، مەجۇنى چۇبچىنى، ئىترىفىل كەبىر قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، شويلا، ئارپا ئېشى، پالەك، تەرخەمەك، ئالقات، قارىئۆرۈك.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، پاشويە قىلىپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

پەي-تارىمۇشلار خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان، بەدەندە هارارەت پەيدا قىلىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ــ جەدۋار، ئازاراقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ــ مەجۇنى سوم، هەببى قوقىيا. يېمەك-ئىچمەكلەردىن ــ كالا گۆشى، ئات گۆشى، كاۋاپ، سامسا، تۇخۇم پوشكىلى، كۇدە، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا هۆل-يېغىنلىق ياكى بەك ئىسسىق مۇهىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇشتىن، كۆپ ئۇخلاشتىن ياكى كۆپ هەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسهىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسهىلىغا پەي-تارىمۇشلار خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئادراسمان ئۇرۇقى، شەترەنجى هىندى، بوزىدان، ئاقىرقارها قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، پەي-تارىمۇشلارنى چىڭىتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى سالاجىت، هەببى سالاجىت، هەببى ئازاراقى، جاۋارىش كۇندۇر، ئىترىفىل كەبىر قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

تەبىئىي هارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پاقلان گۆشى، كەكلىك گۆشى، ئۈگرە، شورپا، ئۈزۈم، مائۇللەهمى، چامغۇر، سەۋزە، ياڭاق قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ، تۇز)، هەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، هورداش ئارقىلىق داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش (كۈن نۇرى)، داغلاپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى)، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

پەي-تارىمۇشلار خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك، هارارەتنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. يەككە دورىلاردىن ــ

تەمرى ھىندى، بىنەپشە نىلوپەر. مۇرەككەپ دورىلاردىن ــ قۇرسى كافۇر، بىنەپشە شەربىتى. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ــ بېلىق، قېتىق، لەگپۇڭ، شويلا، يۇمغاقسۇت، ئوسۇڭ، تاۋۇز، شاپتۇل قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا كۆپ يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي ـ تارمۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا پەي ـ تارمۇشلارنى چىڭىتقۇچى دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئادراسمان ئۇرۇقى، بوزىدان، سۆرۈنجان قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، پەي ـ تارمۇشلارنى چىڭىتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى سالاجىت، جاۋارىش كۇندور، ئىترىفىل كەبىر، مەجۇنى مۇمسىك، ھەببى ئازاراقى قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

پەي ـ تارمۇشلار خىزمىتىگە پايدىلىق بولغان تەبىئىي ھارارىتى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، بېدە، پىياز، ئەنجۈر، ماگگۇ قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، ئارىشاگغا چۈشۈرۈپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (سەۋسەن يېغى، بىنەپشە يېغى)، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، پاشويە قىلىپ داۋالاش، زىماد قىلىپ داۋالاش (زىغىر، شۇمشا، قىچا) قاتارلىق ئۇسۇللاردىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

سۆگەك، بوغۇم خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان غىدىقلىغۇچى دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ــ ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، بىنەپشە، ئوسۇڭ ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ــ قۇرسى كافۇر، بىنەپشە شەربىتى. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ــ كالا گۆشى، تۇرۇپ، شوۋىگۈرۈچ، پالەك، تەرخەمەك، ئەينۇلا، قارائۆرۈك، چىلان قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، سوغۇق سۇدا كۆپ يۇيۇنۇش، كۆپ ئۇخلاش ياكى كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئىدرىس باقى
ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى

مەسئۇل كوررېكتورى: نىساگۈل ئابدۇللا

ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمى

*

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى بۇلاق بېشى كوچىسى 66 - قورۇ، پوچتا نومۇرى 830001)
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
شىنجاڭ شىنخۇا باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
شىنجاڭ تۇران سودا چەكلىك شىركىتى لايىھىلەش مەركىزىدە بەت ياسالدى
1092 × 787 مىللىمېتىر، 16 فورمات، 20.5 باسما تاۋاق
2004 - يىلى 2 - ئاي 1 - نەشرى، 1 - قېتىم بېسىلىشى
تىراژى: 1 — 5000

*

ISBN 7-5372-0602-3
باھاسى: 33.80 يۈەن